प्रदेश

घित

9389

उत्तर प्रदेश शिक्षा विभाग द्वारा स्वीकृत नवीनतम पाठ्य-क्रमानुसार

अमीता VI B

उषा गृह शिल्प

भाग १

[कक्षा ६ के लिये]

लेखिका :

जे० के० कालरा

एम० ए०, बी० टी०
प्रिंसिपल

गुरु नानक कन्या इण्टर कॉलिज, सहारनपुर

प्रकाशक :

विद्यार्थी प्रकाशन
सहारनपुर

[संशोधित संस्करण] [मूल्य : ७५ पैसे

प्रकाशक :
विद्यार्थी प्रकाशन
सहारनपुर

मुद्रक :
शक्ति प्रिंटिंग प्रेस
सहारनपुर

प्रस्तावना

गृह-विज्ञान स्त्री-शिक्षा का महत्वपूर्ण अङ्ग है। इसके अभाव में नारी जीवन अपूर्ण है। स्त्री अपने शील, स्नेह आदि सदगुणों से गृह सम्बन्धी अनेक समस्याओं को सहज ही में सुलझा लेती हैं। गृह-शिक्षा घर सम्बन्धी अनेक महत्वपूर्ण समस्याओं का समाधान करती हैं। अतः घरेलू शिक्षा स्त्रियों के लिये किसी भी अन्य विषय से आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है।

प्रस्तुत पुस्तक में पाठ्य-क्रम के निर्धारित समस्त विषयों का अत्यन्त सरल भाषा में वर्णन किया गया है जिससे बालिकाएँ शीघ्र समझ सकें। पुस्तक में विषयों से सम्बन्धित चित्र भी यथास्थान दिये गये हैं जो बालिकाओं के अभ्यास कार्य को सुगम बना सकेंगे।

पुस्तक को और अधिक सुन्दर एवं उपयोगी बनाने के लिए आए हुए सभी सुझावों का हार्दिक स्वागत होगा।

—जे० के० कालरा

साँकेतिका

पहला भाग—गृह विज्ञान

दूसरा भाग—(सिलाई, बुनाई शिक्षा एवं कढ़ाई कला)

तीसरा भाग—(सम्बन्धित कला)

अध्याय १

गृह-प्रबन्ध

मानव जीवन की तीन महान आवश्यकताएँ : भोजन, वस्त्र और निवास स्थान है। इन आवश्यकताओं की पूर्ति प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक हैं। मनुष्य का स्वास्थ्य, सुरक्षा और सन्तोष किसी सीमा तक निवास पर ही निर्भर करता है। निवास शीत, ताप, वर्षा तूफान आदि से व्यक्ति की सुरक्षा करने की व्यवस्था करता है। इसी प्रकार निवास से मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए प्रकाश, वायु, धूप और शुद्ध जल की व्यवस्था होती है तथा स्वच्छता, विश्राम, सोने और मनोरंजन के लिए अनेक सुविधाएं प्राप्त होती हैं। घर का सम्बन्ध पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों से अधिक रहता है, इसलिये उसे स्वामिनी और गृहलक्ष्मी आदि नामों से पुकारा जाता है। अतः यह आवश्यक है कि भविष्य में बनने वाली गृहस्वामिनी अर्थात् लड़कियों को गृह प्रबन्ध सम्बन्धी विस्तृत ज्ञान प्रदान किया जाए। घर चाहे किसी प्रकार का हो, यदि उसका सुव्यवस्थित रूप से रखा जाये तो वह सुन्दर प्रतीत होता है। एक कुशल गृहिणी को अपने घर को साफ रखने के लिये कुछ नियम बना लेने चाहिये। सम्पूर्ण घर तथा वस्तुओं की सफाई प्रतिदिन होना सम्भव नहीं है। इसलिये गृहिणी को घर की सफाई के काम को चार भागों में बांट लेना चाहिये।

(१) दैनिक सफाई:—प्रतिदिन की सफाई को दैनिक सफाई कहते हैं। घर के प्रत्येक भाग का प्रतिदिन साफ करना आवश्यक है। कमरे के फर्श, आँगन और रसोई घर को भली प्रकार साफ करना चाहिए। प्रतिदिन काम में आने वाले बर्तनों की सफाई भी हर रोज जरुरी है।

घर का कूड़ा आदि घर के किसी कोने में अथवा घर के बाहर सड़क पर फेकना हानिकारक है। अतः घर के कूड़े इत्यादि के लिए एक ढक्कनदार कनस्तर रखना चाहिये। घर की नालियों, पाखाने व घर की रोजाना सफाई

करवाना आवश्यक है। सफाई के बाद पाखाने-घर व नालियों को फिनाइल से धुलवाना चाहिये ताकि मक्खियाँ गन्दगी न फैलाने पायें।

(२) साप्ताहिक सफाई—प्रतिदिन सफाई आवश्यक है परन्तु प्रतिदिन इतना समय नहीं रहता कि प्रत्येक वस्तु की भली प्रकार सफाई हो सके। एक दिन में पूरे घर की साप्ताहिक सफाई भी सम्भव नहीं होती, अतः इसमें भी काम को इस प्रकार बांट देना चाहिए—

१—दीवारों कोनों और छतों पर लगे मकड़ी के जालों आदि का छुड़ाना, बिजली के शेड़, बल्ब आदि की धुल पोंछ कर सफाई करना।

२—कमरे के फर्श को गीले कपड़े से पोंछ कर साफ करना, पानी में थोड़ी सी फिनाइल डाल देना अच्छा है।

३—बरामदों, आँगन आदि का धोना।

४—जिन कमरों में दरी और कालीन बिछे हों, उनमें से दरी या कालीन निकाल कर उनके फर्श की सफाई करना।

५—घर की नालियों की विशेष सफाई।

६—भण्डार घर और रसोई घर का सामान हटाकर उनकी विशेष रूप से सफाई करना।

७—मैले मेजपोश, कुर्सी के खोल, बिस्तर की चादर, तकिये के गिलाफ आदि निकालकर अन्य मैले वस्त्रों के साथ धोबी को धोने देना, तथा उनके स्थान पर स्वच्छ कपड़े बदलना।

(३) मासिक सफाई—मासिक सफाई में सभी मसालों आदि को साफ करना चाहिये। घर के सब फर्शों को पानी से धोना, भण्डार घर का अनाज, अचार आदि को धूप में रखना और भण्डार घर की पूरी सफाई करना।

(४) वार्षिक सफाई—वर्ष मे एक बार की जाने वाली सफाई वार्षिक सफाई कहलाती है। घर में एक बार वर्ष में सफेदी करवाना आवश्यक है। इससे मक्खी, मच्छर नष्ट हो जाते हैं और बिमारी फैलाने का भय नहीं रहता। घर की सफाई के अन्तर्गत ही बर्तनों की सफाई और रसोई का

प्रबन्ध आता है। कुछ बर्तनों की सफाई निम्नलिखित प्रकार से करनी चाहिये–

(क) ताँबे के बर्तनों की सफाई—इन बर्तनों पर चूने का लेप करके धूप में सुखाना चाहिये। सूखने पर कपड़े से पोंछ कर रख देना चाहिये। नीम्बू, सिरका व नमक डालकर भी इनको साफ किया जा सकता है।

(ख) पीतल के बर्तनों की सफाई–पीली मिट्टी से प्रतिदिन ही पीतल के बर्तनों की सफाई आवश्यक है, परन्तु अधिक चमक लाने के लिये नीम्बू का रस व नमक का प्रयोग करके गर्म पानी से धोना चाहिये।

(ग) लोहे के बर्तन—इन्हें गर्म पानी, साबुन व राख से साफ किया जा सकता है। इन्हें जङ्ग से बचाने के लिये राख या बुझे हुए चूने का लेप करके रखें या इनमें किसी भी प्रकार की चिकनाई नीचे और ऊपर लगा कर गर्म स्थान पर रखें। यदि इन बर्तनों में जङ्ग लग भी जाये, तो इन पर मिट्टी का तेल मलकर ईंट के टुकड़े से रगड़ना चाहिये। बाद में राख से साफ करना चाहिये। कभी-कभी अमोनिया मिश्रित पानी से भी ये बर्तन साफ करने चाहिये।

(घ) काँसे के बर्तन—इन्हें साबुन से ही साफ करें तो अच्छा है। बाद में साफ कपड़े से पोंछ देना चाहिए, नहीं तो इन बर्तनों पर पानी के दाग दिखाई देंगे।

(ङ) मिट्टी के बर्तन—इनको गर्म पानी से ही साफ करना चाहिए। मिट्टी की कूंडी, दही के बिलौने की मटकी आदि को साफ करने के लिए चूने का लेप नारियल के छिलकों से रगड़ना चाहिए। ये बर्तन पोटाशियम परमेंगनेट से भी साफ किये जा सकते हैं।

(च) जर्मन सिलवर के बर्तन—इन धातुओं के बर्तनों को साफ करने के लिए राख या साबुन का प्रयोग करना चाहिये। कभी-कभी इन पर सिरका मलना चाहिये।

(छ) स्टील के बर्तन—इनको राख इत्यादि से साफ न करके साबुन से धोकर कपड़े से पोंछ कर रखना चाहिये।

(ज) काँच व चीनी के बर्तन—इनको साबुन से साफ करना चाहिये, नहीं तो इनकी चमक समाप्त हो जाती है। जिन प्लेटों पर चीनी लगी हो उनको गर्म पानी से तथा जिनमें अण्डा लगा हो उनको ठण्डे पानी से साफ करना चाहिये। पानी में कुछ बूंदे अमोनिया की डालकर साफ करने से चिकनाहट दूर हो जाती है। काँच के बर्तनों को धोते समय नील डालने से बर्तन चमक उठते हैं। सर्फ या डैट साबुन में धोने से बर्तन बहुत साफ हो जाते हैं। चाय, कॉफी आदि के दाग छुड़ाने के लिये सिरका रगड़ना चाहिए। साबुन और बेकिंग सोड़े के गर्म घोल से धोने पर भी दाग साफ हो जाते हैं। जग आदि को सिरके के घोल से धोना चाहिये।

(झ) चाँदी के बर्तन—इन्हें राख या मिट्टी से साफ नहीं किया जाता। चाँदी के बर्तनों में पानदान, तश्तरी, गिलास, कटोरी, चम्मच इत्यादि ही काम में लाये जाते हैं। इन्हें गर्म पानी से धोकर सोड़ा और साबुन बारीक कपड़े मे डालकर रगड़ना चाहिये और फिर उसे गर्म पानी से धोकर व पोंछकर रख देना चाहिये।

पुस्तकों की देखभाल—पढ़ने वाले बच्चों के लिए पुस्तकों का बहुत महत्व है। जो बालिकाएँ अपनी पुस्तकें सम्भाल कर नहीं रखती उन्हें अपनी अध्यापिकाओं व सखी सहेलियों के सामने लज्जित तो होना ही पड़ता है, साथ ही माता पिता की भर्त्सना भी सहनी पड़ती है। बहुत से बालक अपनी पुस्तकों पर ही शब्दों के अर्थ लिख लेते हैं और कई प्रकार के निशान लगा लेते हैं। इसके अतिरिक्त पुस्तक के विभिन्न पृष्ठों पर जगह-जगह अपना नाम लिख लेते हैं। कुछ बच्चे तो किताबों के कोनों को मोड़ देते हैं। इससे पुस्तक देखने में बहुत ही गन्दी लगती है।

पुस्तकें साफ रखने के कुछ उपाय—

१—पुस्तक खरीदने के बाद तुरन्त ही उस पर जिल्द चढ़ा लेनी चाहिए।

२—जिस मेज पर पढ़ने बैठे उसे पहले कपड़े से साफ अवश्य कर लेना चाहिए।

३—पुस्तकें इधर-उधर बिखेर कर नहीं रखनी चाहिये। उनको रखने के लिये निश्चित स्थान होना चाहिये।

४—पुस्तकों पर चिट चिपका देनी चाहिये और चिट पर पुस्तक का नाम लिख देना चाहिये ताकि हमें किताब उठाने में सुविधा हो।

५—चिट क्रमानुसार चिपकनी चाहिये।

६—पढ़ने से पहले हाथ आवश्य साफ कर लेना चाहिये जिससे पुस्तकें गन्दी न हों।

७—जिल्द के ऊपर खाकी कागज चढ़ा कर रखना चाहिये।

पुस्तकों के साथ ही अपनी कलम पैन्सिल, रबर, पैमाना आदि भी सम्भाल कर रखना चाहिये, जिससे आवश्यकता पड़ने पर ढूँढने में परेशानी न हो।

बहुत से घरों में दैनिक व मासिक पत्रों की ऐसी दुर्दशा होती है कि मुख पृष्ठ का पता ही नहीं रहता। मुड़े-तुड़े कागज और बीच में भटे हुए पृष्ठ गृहिणी की लापरवाही का प्रत्यक्ष नमूना होते हैं। छोटे २ बच्चों से इस प्रकार की वस्तुएं सदैव बचाकर रखनी चाहिये।

बिस्तर की साफई:—बिस्तर के गन्दा होने पर इसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अतः बिस्तर की सफाई का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है। बिस्तर की चादरों तथा तकिये गिलाफों को सप्ताह में एक बार अवश्य धो देना चाहिये। लिहाफ तथा कम्बल इत्यादि को वर्ष में एक बार मौसम पर धुलवा देना जाहिये। प्रति सप्ताह बिस्तर को धूप में अवश्य रखना चाहिये। कभी-कभी चारपाई में खटमल आदि हो जाते हैं जिससे स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुंचती है। अतः इसको विसक्रामक औषधि के द्वारा नष्ट करवा देना चाहिये। चारपाई अथवा पलंग खूब कसा हुआ होना चाहिए और बिस्तर के साथ-साथ चारपाई अथवा पलंग को भी कुछ देर तक धूप में डालना चाहिये ताकि खटमल होने ही न पायें। रजाई आदि को जल्दी-जल्दी धुलवाना कठिन होता है, इसके लिए नीचे चादर लगाकर ओढ़ना चाहिए अथवा रजाई के दो कवर बनवा लेने

चाहिये। जब एक कवर मैला हो जाये तो उसे धुलवाने के लिये भेज देना चाहिये और उसके स्थान पर दूसरा कवर चढ़ा देना चाहिये। इससे रजाई गन्दी नहीं होती और बिस्तर भी देखने में साफ व सुन्दर प्रतीत होता है। इसी प्रकार कम्बल के नीचे भी चादर लगानी चाहिये।

फर्नीचर की सफाई :—

बैठक की शोभा फर्नीचर की सफाई पर निर्भर है। अन्य वस्तुओं के साथ ही साथ फर्नीचर की सफाई करना भी अत्यन्त आवश्यक है। सारे फर्नीचर को नित्य प्रति कपड़े से झाड़ कर, फिर कपड़े से ही पोंछ कर साफ कर लेना चाहिये। फर्नीचर को सप्ताह में एक बार फिनाइल व साबुन के लोशन, मिट्टी के तेल व भीगे कपड़ों से अच्छी प्रकार रगड कर साफ कर लेना चाहिये। साल में एक बार लकड़ी की वस्तुओं पर वार्निश करा देनी चाहिये। ऐसा करने से वस्तुएँ अधिक दिनों तक स्थिर रहती हैं।

मेज-कुर्सी की सफाई करना भी बहुत महत्व रखता है। सर्वप्रथम धूल साफ करनी चाहिये। चिकनाई के निशानों को गर्म पानी व साबुन से धोना चाहिये। एक सप्ताह में एक दो बार धूप में भी रखना चाहिये।

गद्दीदार कुर्सी व सोफासैट के ऊपर हमेशा कपड़े का कवर चढ़ा देना चाहिए, जिससे अन्दर के कपड़े व लकड़ी पर दाग धब्बे न पड़ें और अधिक दिन तक टिकाऊ भी रहें।

कपड़े रखने की अलमारियों की सफाई का भी ध्यान रखना चाहिए। अलमारी में केवल कपड़े टांगने से ही कर्तव्य पूरा नहीं हो जाता बल्कि उसे साफ करना भी एक प्रमुख कार्य है। प्रायः गर्मी के दिनों में मच्छर रेशमी कपड़ों को काट डालते हैं। इसलिए दूसरे तीसरे दिन कपड़े झाड़कर पुनः रखना चाहिये।

चमड़े व बेंत की कुर्सियाँ खाली साबुन के पानी से साफ की जा सकती हैं। यदि अधिक गन्दी हों तो पानी में नीम्बू का रस मिलाकर धो देना चाहिये। मेज पर मेजपोश बिछा देना चाहिये। इसके साथ ही साथ ड्रेसिङ्ग टेबिल की सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए।

चमड़े के मढ़े हुए फर्नीचर की सफाई करने के लिए एक पाव गर्म पानी में साबुन का चुरा मिलाकर रगड़ना चाहिए। इसके बाद गीले कपड़े से और फिर सूखे कपड़े से रगड़ना चाहिए। दाग पड़ने पर पैट्रोल या तारपीन का तेल रगड़ना चाहिए।

फर्नीचर को गीले कपड़े से कभी भी नहीं पोंछना चाहिए क्योंकि इससे फर्नीचर की पालिश खराब हो जाती है। जहाँ तक सम्भव हो पहले सूखे कपड़े से उनकी धूल मिट्टी झाड़कर साफ कर देनी चाहिए। इसके बाद किसी कपड़े के टुकड़े को स्प्रिट में भिगोकर फर्नीचर पर रगड़ने से भी साफ हो जाता है और चमकने लगता है।

सफाई से लाभ—

(१) **मन की प्रसन्नता**—सफाई से न केवल घर में रहने वाले सदस्यों का ही मन प्रसन्न होता है, बल्कि बाहर से आने वाले अतिथि का मन भी साफ सुथरा घर देखकर फूल की तरह खिल उठता है।

(२) **सुन्दरता की वृद्धि**—घर की समस्त वस्तुएँ साफ सुथरी और यथास्थान पर रखी रहने के कारण घर की सुन्दरता में वृद्धि होती है।

(३) **स्वास्थ्य प्राप्ति**—स्वच्छता से स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। सफाई पसन्द गृहिणी का प्रभाव गली, मुहल्ले वालों पर भी पड़ता है।

(४) **सुख शान्ति की प्राप्ति**—साफ सुथरे घर में मन शान्त रहता है। अव्यवस्थित घर में मन भी अशान्त और दुःखी रहता है।

(५) **कुशलता**—घर की सफाई और सजावट से गृहस्वामिनी की गृह-कुशलता का पता लगता है। वस्तु के ढङ्ग और काम में लाने के तरीकों से उसकी कला प्रियता का ज्ञान होता है। एक चतुर स्त्री छोटे घर में भी अपनी कुशलता से सारा प्रबन्ध कर लेती है।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—गृह प्रबन्ध से तुम क्या समझती हो गृह प्रबन्ध क्यों जरूरी है ?

२—सफाई कितने प्रकार की होती है समझा कर लिखो?

४—सफाई से क्या लाभ हैं ?

४—बिस्तर की सफाई तुम कैसे करोगे ? विस्तार पूर्वक लिखिये।

५—फर्नीचर की सफाई तुम कैसे करोगी ?

६—बर्तनों की सफाई किस प्रकार करनी चाहिये ?

७—पुस्तकों की देख-भाल क्यों आवश्यक है ? तुम अपनी पुस्तकों की देख-भाल कैसे करोगी ?

अध्याय २

रसोई घर का प्रबन्ध और आवश्यक वस्तुएं

रसोई घर एक गृहस्थ का बहुत ही महत्वपूर्ण विभाग है। गृहस्य के काम ठीक प्रकार चलने के लिये रसोई घर का प्रबन्ध बहुत ही उत्तम रहना चाहिये। एक आदर्श गृहिणी के लिये रसोई घर के प्रबन्ध में दक्ष होना अत्यन्त आवश्य है। रसोई का काम चाहे स्वयं किया जाये या दूसरों से करवाया जाये, वह तभी उत्तम हो सकता है जब कि स्वयं को उसका पूर्ण ज्ञान हो। उत्तम भोजन और स्वास्थ्य का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है अर्थात् उत्तम भोजन पर व्यक्ति का स्वास्थ्य निर्भर है। यदि गृहिणी रसोई घर के कार्य में चतुर होगी तभी वह पौष्टिक भोजन बना सकेगी अन्यथा नहीं। इस लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि रसोई घर का सभी कार्य बहुत स्वच्छता तथा सफाई के साथ सम्पन्न किया जाये तभी एक गृहिणी वास्तविक अर्थों में गृह-लक्ष्मी कहलाने की अधिकारणी है। खाना बनाने के लिये प्राय: सभी घरों में रसोई घर के लिये एक अलग ही स्थान होता है। रसोई घर के लिये स्थान का चुनाव करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिये।

१—रसोई घर रहने के कमरों से दूर होनी चाहिये जिससे घर वालों को धुएं से परेशानी न हो। इसके साथ ही रसोई घर का शौचालय तथा स्नानगृह से भी दूर होना अत्यन्त आवश्यक है। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह

अधिक जरूरी है, क्योंकि शौचालय के निकट होने से गन्दगी पहुँचने की सम्भावना रहती हैं।

२—रसोई घर न तो बहुत बड़ा ही होना चाहिये न बहुत छोटा। जहाँ तक सम्भव हो रसोई घर गृहिणी आवश्यकतानुसार होना चाहिये। यदि आवश्यकता से बड़ा होगा तो गृहिणी को हर एक काम के लिये या चीजें उठाने के लिये इतना चलना पड़ेगा कि वह थक जायेगी। यदि रसोई घर छोटा होगा तो कार्य करने में भी असुविधा होगी और सफाई करनी भी कठिन हो जायेगी।

३—रसोई घर ऐसे स्थान पर हो जहाँ हवा और प्रकाश प्रयाप्त हो। उसके दरवाजे और खिड़कियाँ इस प्रकार बनवाई जाये कि धूप ठीक बैठने वाले या भोजन बनाने वाले के ऊपर न पड़े। इससे असुविधा होगी।

४—रसोई घर पक्का होना चाहिए, साथ ही इसका फर्श भी पक्का और चिकना होना चाहिए। इससे सफाई रखने में सुविधा होती है, लेकिन अगर फर्श कच्चा हो तो फर्श को चिकनी मिट्टी से पोतकर समतल रखना चाहिए।

५—रसोई घर के दरवाजों और खिड़कियों में तार की महीन जाली लगी होनी चाहिए। इससे धूल और मक्खियाँ अन्दर पहुंच कर भोजन को दूषित नहीं करती।

६—चूल्हे के ऊपर एक चिमनी बनी होनी चाहिये जिससे धुआँ सरलता से बाहर निकल सके।

७—रसोई घर का समस्त प्रबन्ध ऐसा सुविधानुकूल हो कि गृहिणी को व्यर्थ ही परिश्रम न करना पड़े।

८—बर्तन आदि रखने के लिये बन्द आलमारी बनी हो अथवा सीमेंट की कई नीची टांडे बनी हों तो अच्छा होता है। इन पर बर्तन सफाई से सजा कर रखे जा सकते हैं। एक छोटी अलमारी जालीदार किवाड़ की होनी चाहिए, जिसमें बना हुआ खाना, दूध, दही और प्रतिदिन के प्रयोग के लिये थोड़े मसाले, घी आदि रखा जा सके।

९—जिन डिब्बों में अनाज भरा हो, उसमें मसाले नहीं रखने चाहिए क्योंकि अनाज के कीटाणु मसालों को खराब कर देते है।

१०—रसोई घर के एक ओर नल लगा हो, तो अच्छा है।

रसोई घर की सफाई:—

रसोई घर में सफाई अत्यन्त आवश्यक है। इसके लिए निम्न बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:—

१—रसोई घर का फर्श प्रतिदिन भोजन बनाने के पश्चात् धोकर साफ करना चाहिए।

२—रसोई घर में रखे सभी समान को एक झाड़न से थोड़ा बहुत रोजाना ही झाड़ देना चाहिये।

३—प्रतिदिन भोजन बनाने के बाद खाना बनाने तथा खाने के बर्तन पोंछ कर ठीक स्थान पर लगा देना चाहिये।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—रसोई घर की सफाई करनी क्यों आवश्यक है ?

२—एक कुशल गृहिणी को अपनी रसोई घर की व्यवस्था किस प्रकार करनी चाहिये।

अध्याय ३

ईंधन

भोजन बनाने के कामों में आग जलाने की विधि और क्रिया का सीखना बड़ा आवश्यक है। इस विधि को न जानने से कई स्त्रियां बड़ी देर तक आग जलाने का प्रयत्न करती रहती हैं और परेशान हो जाती हैं। ऐसी दशा में ईंधन और माचिस व्यर्थ नष्ट होते हैं और भोजन भी ठीक समय तैयार नहीं हो पाता।

जिन वस्तुओं को जलाकर कुछ देर तक आग बुझती नहीं उसे ईंधन कहते हैं जैसे लकड़ी, कोयला, बुरादा आदि। आधुनिक युग में बिजली के हीटर और गैस के चूल्हे आदि प्रचलित हो गये हैं। इन पर भोजन पकाने में परेशानी भी नही होती और न ही धुएँ से आँखें खराब होती हैं। इसके अतिरिक्त मिट्टी के तेल का स्टोव भी भोजन बनाने के कार्य में प्रयोग किया जाता है।

भारतवर्ष में निम्नलिखित प्रकार के साधनों से भोजन तैयार किया जाता है—

(१) सादा चूल्हा—भारत में ७०% घरों में चूल्हे का प्रयोग किया जाता है। चूल्हे पर बना हुआ भोजन स्वादिष्ट और सुपाच्य होता है। क्योंकि आवश्यकतानुसार इसमें आँच कम या ज्यादा की जा सकती है। इसमें लकड़ी का प्रयोग किया जाता है। देहातों में कंडों का भी प्रयोग होता है।

(२) पत्थर का कोयला-- पत्थर के कोयले पर भी भोजन बनाया जा सकता है। यह सस्ता है साथ ही इसकी आग भी काफी देर तक रहती है। इसका बना हुआ भोजन स्वास्थ्यकारक नहीं होता क्योंकि इसकी आग बहुत तेज होती है।

(३) बुरादे की अंगीठी—बुरादे की अङ्गीठी पर बनाया हुआ भोजन लाभदायक होता है। यह जल्दी भी बनता है परन्तु इसमें सबसे बड़ा दोष यह है कि इसमें बर्तन बहुत काले हो जाते हैं। रोटी भी तवे पर ही फुलाकर सेंकनी पड़ती हैं।

(४) स्टोव—यह बाजार में बना बनाया मिलता है। इसमें नीचे का भाग पीतल और ऊपर का लोहे का बना होता है। इसमें मिट्टी का तेल जलाया जाता है। गर्म करने के लिए स्प्रिट या मिट्टी का तेल ही प्रयोग किया जाता है। यह शीघ्रता के लिए बहुत सहायक है। अब तो भारत में गैस द्वारा जलने वाले स्टोव और चूल्हे भी काफी मात्रा में प्रचलित हैं। गैस के चूल्हे में बहुत सुविधा रहती हैं। सब सुविधाएँ देखते हुए भी इनके प्रयोग में सावधानी की आवश्यकता होती है।

(५) प्रेशर कुकरः—भाप के द्वारा बनाया गया भोजन स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। यह कुकर आदि के द्वारा बनाया जाता है। इस प्रकार का भोजन बहुत महँगा पड़ता है, जिसको सभी व्यक्ति प्रयोग में नहीं ला सकते। दूसरे इनमें दो या तीन व्यक्तियों का ही भोजन पक सकता है।

(६) हीटरः—इसमें भोजन पकाते हुए बहुत ही सावधानी रखनी पडती है। यदि कोई चीज उबलकर चूल्हे पर गिर पड़े तो इसमें करेन्ट प्रवाहित होने का भय रहता है। चूल्हे के तार भी खराब हो जाते हैं।

इंधनकी मितव्ययिताः—

१—मसाला पीसने और सब्जी काटने के बाद ही आग जलानी चाहिए जिससे वह बेकार ही न जलती रहे।

२—चूल्हे या अंगीठी में आग बहुत तेज नहीं जलानी चाहिए। इससे ईंधन भी अधिक जलता है और विटामिन भी नष्ट होते हैं।

३—एक बार जले हुए पत्थर के कोयले अच्छी तरह पानी में धोकर फिर से और कोयलों के साथ जलाने चाहिए।

४—पक्के कोयले के चूरे में थोड़ी मिट्टी मिलाकर छोटे-छोटे गोले बना लेने चाहिए तथा आग कम होने पर इन्हें ऊपर से डाल देना चाहिए।

५—पहली सब्जी या अन्य कोई वस्तु उतारने से पहले दूसरी वस्तु बनाने के लिए तैयार रखनी चाहिए।

६—बुरादे की अंगीठी का ढक्कन काम समाप्त होने पर बन्द कर देना चाहिए।

७—खाना बनाते समय बहुत सतर्क रहकर दूसरा काम करना चाहिए जिससे चूल्हें पर रखी हुई वस्तु खराब न हो और ईंधन भी बेकार न जले।

८—लकड़ी या कोयले के छोटे-छोटे टुकड़ों को बेकार समझकर फेंकना नहीं चाहिए, बल्कि जब अंगीठी तेज जली हो तो उस समय उसमें कोयले के छोटे-छोटे टुकड़े डाल देने चाहिये।

९—यदि पत्थर के कोयलों की अंगीठी जलाई हो तो खाना आदि

बनाने के बाद उसे तुरन्त ही बुझा देना चाहिए जिससे उसके कोयले धोने के बाद फिर काम में आ सके।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—ईंधन कितने प्रकार का होता है। विस्तृत रूप में लिखिए।

२—सबसे अच्छा ईंधन कौन सा है, और क्यों ?

३—ईंधन को सबसे अधिक मितव्ययी बनाने के लिए तुम क्या करोगी ?

———

अध्याय ४

नाप व तोल

एक सुगृहिणी के लिए नाप व तोल का ज्ञान आवश्यक है। कुछ स्त्रियाँ अन्दाज से काम करती हैं किन्तु बहुत सी स्त्रियाँ तो बूढ़ी हो जाने पर भी इस गुण से वंचित रहती हैं कि कितनी वस्तु कितने व्यक्तियों के लिए पर्याप्त होती। भारत में तराजू से तोलकर भोजन बनाने की प्रथा प्रायः नहीं के बराबर है। अधिकतर अनुमान से ही काम लेकर भोजन बनाया जाता है, जिससे अभ्यास न होने से कभी-कभी भूल हो जाती है। विदेशों में भोजन प्रायः तोलकर ही बनाया जाता है। जिससे किसी प्रकार की असुविधा न हो।

खाद्य पदार्थों की नाप व तोल कई प्रकार से की जा सकती है:—

(१) **तोल**—बाट व तराजू द्वारा।

(२) **नाप**—चम्मच, प्याले व छोटे डिब्बों द्वारा।

तोल—तोलने का कार्य अधिकतर दुकानदार करते हैं। हमारे यहाँ बाजार में लोहे के बाट प्रयोग में आते हैं। वजन के अनुसार ऊपर तोल लिखि होती है। १० ग्राम से लेकर १ किलोग्राम तक के छोटे बाट तथा १ किलोग्राम से लेकर १ क्विंटल तक बड़े बाट द्वारा वस्तुओं को तोला जाता है।

नापः—तोलने से अधिक नापने का लाभ है क्योंकि इसमें बाट, तराजू की आवश्यकता नहीं। बहुत सी अनुभवी स्त्रियाँ बड़े बड़े तोल के कार्य भी बर्तनों की नाप से ही कर लेती हैं। एक व्यक्ति के लिये एक कटोरी दाल या चावल का अनुमान कर लीजिए और जितने व्यक्ति आपके घर में हों, उतनी ही कटोरी दाल या चावल चढ़ा दीजिए। इससे सबसे बड़ा लाभ वह है कि न तो चीजें कम होती हैं और न खराब होने का भय रहता है। नाप बना लेने से तोलने के समय की भी बचत होती है।

कुछ वस्तुएँ ऐसी होती हैं जिनमें थोड़ा सा भी पानी कम या अधिक होने से उनके खराब होने का भय रहता है जैसे 'सूजी का हलवा' यदि नाप करके सूजी से चौगुना पानी और दुगनी चीनी डाल दी जाये, तो बिगड़ने का कुछ भय नहीं रहता। आजकल चाय में चीनी चम्मच से नापकर डाली जाती है।

ग्वाले दूध देने के लिए डब्बे से एक पाँव, आधा सेर, एक सेर नाप बना लेते हैं और उसी से नापकर दूध के तोल का हिसाब लगा लेते हैं।

घर में किसी की दवा पकाने के लिये गिलासों द्वारा नाप करना बड़ा सरल होता है। पानी का कितना अंश जल चुका है या गीली चीजों की तोल देखने के लिए कटोरी व गिलासों की नाप बहुत उपयुक्त रहती है।

नाप द्वारा कार्य करने के लाभः—

१—समय की बहुत बचत होती है।

२—बाट, तराजू उठाने रखने की परेशानी नहीं होती।

३—कोई भी वस्तु बचने या कम होने का भय नहीं रहता।

४—चम्मचों की नाप से भोजन बनाने में नमक, मसाला, हल्दी आदि नापकर डालने में सुविधा होती है।

५—दूध व पानी को गिलास के द्वारा नापने से सुविधा रहती है और सही अन्दाज रहता है।

६—अधिक व्यक्ति बढ़ने पर नाप भी उसी मात्रा में बढ़ाई जा सकती है।

वास्तव में नाप तोल का ठीक ज्ञान होने से गृहिणी को बहुत सुविधा रहती है। खाना बनाने से पूर्व भंडार गृह से वस्तुओं को अन्दाज से निकाल कर काम में लाने का ढंग सीखना भी गृहिणी के लिए अत्यन्त आवश्यक है। गृहिणी को नाप तोल के साधनों का पूरा लाभ उठाना चाहिए।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—नाप तोल के साधनों के क्या लाभ हैं?

२—नाप व तोल में क्या अन्तर है?

३—नाप व तोल किन किन वस्तुओं से की जाती है? विस्तार से लिखो।

अध्याय ५

पाक-विज्ञान

सुगृहिणी के लिये पाक-विज्ञान का भी भली प्रकार से ज्ञान होना आवश्यक है। जो स्त्री अच्छा भोजन बनाना नहीं जानती उसका परिवार सुखी नहीं रह सकता। इस शिक्षा का ज्ञान महिलाओं के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

पाक-विज्ञान जानने की आवश्यकता:—

१—भोजन पकाने से नरम, हल्का व पचने योग्य बन जाता है जैसे—चावल आलू आदि जिनमें कार्बोहाइट्रेट जैसे पदार्थ होते हैं। ये पकाने से फूलकर हल्के हो जाते हैं और शीघ्र पच जाते हैं।

२—भोजन को पकाने से उसके रूप, रंग, स्वाद सब अच्छे हो जाते हैं और खाने में स्वादिष्ट भी लगते हैं।

३—भोजन पकाने से जीवाणु भी नष्ट हो जाते हैं क्योंकि ऊंचे तापक्रम पर ये जीवाणु जीवित नहीं रहते और न ही अपना असर दिखा सकते हैं।

४—यदि गृहिणी को पाक-विज्ञान का ज्ञान होगा तो वह कम खर्च में ही अच्छे से अच्छा भोजन तैयार कर सकती है। केवल अधिक घी या मसाला

से ही भोजन स्वादिष्ट नहीं बनता बल्कि पाक विज्ञान के ज्ञान और अभ्यास से ही शुद्ध व स्वास्थ्यवर्धक भोजन तैयार किया जा सकता है।

५—बहुत से भोज्य पदार्थ पकाने से शीघ्र खराब होने से बच जाते हैं।

६—भोजन पकाते समय स्वच्छता व सफाई की ओर भी गृहिणी को ध्यान देना चाहिए, क्योंकि गन्दगी के कारण अच्छे से अच्छा भोजन भी देखने में बुरा लगता है और स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हानिकारक होता है।

७—भोजन पकाने से भोजन कुछ रसायनिक परिवर्तन भी हो जाता है जिससे भोजन सरलता से पचने योग्य हो जाता है।

८—पाक-विज्ञान के ज्ञान से गृहिणी परिवार के सदस्यों की रुची के अनुसार विविध प्रकार के व्यंजन अथवा भोजन पदार्थ घर में बना सकती है।

भोजन परोसने की कला:—

स्वादिष्ट भोजन भी यदि अच्छी प्रकार से न परोसा जाये तो रुचिकर नहीं होता। एक गृहिणी को भोजन परोसने की कला का भी ज्ञान होना आवश्यक है।

१—भोजन परोसने वाले को सदैव प्रसन्नचित रहना चाहिए।

२—साफ कपड़े पहनकर भोजन परोसना चाहिए। इससे खाने वाले के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता हैं।

३—भोजन बनाने से पहले सामान को भली भाँति साफ कर लेना चाहिए।

४—रसोई बनाने में कभी भी जल्दी नहीं करनी चाहिए और भोजन रुचिपूर्वक बनाना चाहिए।

५—भोजन बनाते समय परिवार के सदस्यों एवं अतिथियों की रुची का भी ध्यान रखना चाहिए।

६—भोजन के साथ रायता, सलाद, नींबू आदि का प्रबन्ध रखना चाहिए।

७—भोजन ऐसा न हो जिसमें सभी वस्तुएँ पौष्टिक और देर में पचने वाली हों।

८—भोजन परोसते समय गृहिणी के बाल खुले नहीं होने चाहिए।

९—सब्जियों आदि को थाली में नहीं परोसना चाहिए, उन्हें कटोरी या प्लेट में अलग अलग रखना चाहिए।

१०—खाना परोसने से पहले पानी का प्रबन्ध कर देना चाहिए।

रोगी के लिए भोजन परोसना:—

रोगी के लिए भी भोजन परोसते समय बहुत सी बातों का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि लम्बी बीमारी की अवस्था में रोगी का स्वभाव बहुत चिड़चिड़ा हो जाता है। यदि उसे भोजन देते समय असावधानी से काम लिया जाय तो वह भोजन लेने से आनाकानी करेगा।

रोगी को भोजन परोसते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:—

१—रोगी के सामने हमेशा प्रसन्नमुख रहना चाहिए और उससे प्रसन्नचित्त होकर ही बातचीत करनी चाहिए।

२—रोगी को भोजन परोसते समय सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

३—रोगी का भोजन सजाकर व आकर्षक बनाकर ले जाना चाहिए ताकि रोगी उसे देखते ही प्रसन्न हो जाए व खाने के लिए उसका मन ललायित हो जाए।

४—रोगी को भोजन परोसते समय शीघ्रता नहीं दिखानी चाहिए।

५—रोगी के सामने अधिक भोजन भी नहीं ले जाना चाहिए क्योंकि सामग्री यदि अधिक मात्रा में होगी तो रोगी का मन देखने से ही भर जायेगा, खाने की उत्सुकता नहीं रहेगी।

६—यदि डॉक्टर ने दो या तीन प्रकार की वस्तुएँ खाने के लिए बताई हों तो सबसे पहले रोगी के पास वह वस्तु ले जानी चाहिए जो उसे अधिक अच्छी लगती हो।

७—यदि रोगी खाने में आनाकानी करे तो रोगी को प्रेमपूर्वक या कोई (प्रलोभन) लालच दिखाकर थोड़ा-थोड़ा खिलाना चाहिए।

८—रोगी के समय के भोजन का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए। डॉक्टर के द्वारा बताई गई वस्तु ठीक समय पर देनी चाहिए।

९—रोगी के भोजन की मात्रा का ध्यान रखना चाहिए। यदि रोगी को कोई वस्तु अधिक रुचिकर लगे तो आवश्यकता से अधिक खाने के लिए न देनी चाहिए, क्योंकि उचित मात्रा से अधिक मात्रा मे देने से लाभ के बजाय हानि की सम्भावना हो सकती है।

दालें बनाना:—हमारे भोजन का एक बड़ा और मुख्य भाग दालें हैं, दाल रोटी तथा चावल के साथ खाई जाती है। उड़द, मूंग, मोठ, अरहर, मसूर, चना और मटर इन सब अनाजों से दालें तैयार की जाती हैं।

उड़द की दाल:— धुली हुई दाल खोलते हुए पानी मे छोड़ने के बाद हल्दी व नमक डाल दें। जब दाल कुछ अधगली हो जाये तो थोड़ी सौंफ चकले पर पीसकर घी मे भूनकर डाल दने स दाल का वायु विकार दूर हो जाता है। अच्छी तरह गल जाने पर अदरक, लाल मिर्च, गम मसाला, हींग, जीरा और हल्की सी देगी मिच घी मे भूनकर डाल दें और खाने के समय तक ठण्डी न होने दें।

मूंग की दाल:—इसे साफ करके पतीली में थोड़ा सा घी डालकर भून लें और दाल से चौगुना पानी डालकर मन्दी मन्दी आग में होने दें। अच्छी तरह गल जाने पर जीरा, काली मिर्च, गर्म मसाला घी में भूनकर डाल दें। हरा नीबू और थोड़ा सा प्याज डाल देने से बहुत ही स्वादिष्ट लगती है। प्याज को बारीक काटकर घी में तल कर डालना चाहिए।

अरहर की दाल:—यह दाल भी बनाने से कुछ देर पहले पानी में भिगानी आवश्यक है। अच्छी तरह फूल जाने पर राई, हींग, जीरा व पिसा हुआ धनिया घी में डालकर दाल को उसी के साथ भून लें और बाद में पाँच गुना पानी डाले क्योंकि यह अन्य दालों से देर में गलती है। अच्छी तरह गल जाने के बाद गरम मसाला और थोड़ी सी खटाई डालकर उतार लें। इस प्रकार मसाले डालकर भूनी हुई दाल को कुछ बड़े बर्तन में बनाना चाहिए जिससे उबाल आने से सब मसाला निकल न जाए।

मसूर—इसे अच्छी तरह धोकर पतीली में थोड़ा सा घी डालकर मन्दी आग में भून लेना चाहिए। जब कुछ सिक जाय तो पहले से गर्म किया हुआ पांच गुना पानी डालकर धीमी आँच में बनने देना चाहिए। हल्दी, नमक आदि सब मसालों को अन्दाज के अनुसार डाल दो और गलने के बाद थोड़ी सी खटाई, गर्म मसाला, हींग, जीरा हरा धनियां आदि घी मे भूनकर बघार दे दो। यह दाल चावलों के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है।

चने की दाल:—इसमें लौकी डालकर बनाने से इसका स्वाद बढ़ जाता है। इसे नमक डालकर ठण्डे पानी में चढ़ा देनी चाहिए। खूब उबाल आ जाने पर हल्दी डालकर तश्तरी से ढक देना चाहिए। गल जाने के बाद अदरक, गर्म मसाला या साबुत मिर्च ही डाल दो फिर हींग, जीरे का छौंक देकर उतार लो। ठण्डी हो जाने के बाद हरा नींबू व हरा धनिया काट कर डालने से दाल का स्वाद बहुत बढ़ जाता है।

दाल बनाते समय ध्यान रखने योग्य बातें:—

१—उबाल आने के बाद आग को जरा मन्दी कर देनी चाहिए।

२—प्रत्येक दाल में हल्दी उबाल आने के बाद डालनी चाहिए।

३—उबाल आने के बाद कोई भी दाल खुली हुई नहीं छोड़नी चाहिए।

४—दाल के पकते समय उसमें बार-बार चम्मच नहीं डालनी चाहिए, ऐसा करने से दाल देर में गलती है।

५—गलने से पहले खटाई नहीं डालनी चाहिये।

६—दाल चढ़ाते समय पानी इतना डाल देना चाहिये कि दूबारा न डालना पड़े। आवश्यकता पड़ने पर सदैव गरम किया हुआ पानी डालना चाहिए।

ठण्डी दाल पेट में गैस अधिक बनाती हैं, इसलिए दाल परोसते समय विशेष ध्यान रखना चाहिए कि दाल गरम हो।

चावल बनाना:—चावल फीके, नमकीन और मीठे कई प्रकार के बनाये जाते हैं परन्तु फीके चावल दो प्रकार से बनाये जाते हैं—एक मांड निकाल कर और दूसरे मांड सहित।

माँड निकाल कर जो चाल बनते हैं उसके लिये चावल को साफ करके आधा घण्टा पानी में भिगो देना चाहिये। एक भगौने में चावल से दो गुना पानी उबाल कर उसमें चावल डाल देने चाहिये। एक कनी रह जाने पर चावलों को उतार कर छलनी में से पानी निकाल देना चाहिये। इस विधि से चावल बनाने से पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

माँड वाले चावल बनाने के लिये चावलों को धो लेना चाहिए। और भगौने में चावल से दो अंगुल ऊपर तक पानी डाल देना चाहिये। जब चावल गल जायें और पानी भी सूख जाये, तो उतारकर उसमें घी डाल देना चाहिये। वह चावल स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं।

तरकारी:—प्राय सभी तरकारी एक ही तरह से बनाई जाती हैं, लेकिन कुछ सब्जियाँ रसेदार बनती हैं और कुछ सूखी बनती हैं। रसेदार आलू बनाने की विधि सीखिए।

सब्जी बनाने के लिए एक सेर आलू, दो तोले धनियां, तीन माशे हल्दी, पांच माशे मिर्च, एक तोला नमक, छटांक घी लेना चाहिए। पहले आलूओं को छीलकर उनकी चार-चार फाँके करके धो लेना चाहिये। अब एक भगौने में घी डालकर थोड़ा सा जीरा डाल देना चाहिये। जब जीरा भुन जाए तब उसमें मसाले डालकर भूनकर आलू डाल लेने चाहिए। अब अलूओं को इतना भूनना चाहिए कि वे लाल हो जाए। फिर उनमें इतना पानी डालना चाहिये कि आलू उसमें डूब जाए। जब आलू गल जाए तब उनमें हरी मिच और धनियां डालकर उतार लेना चाहिये।

साबूदाना:—साबूदाना अधिकतर रोगी को दिया जाता है। परन्तु यह स्वास्थ्य मनुष्य के लिए भी लाभकर होता है। यह दूध और पानी दोनों से बनाया जाता है। पहले साबूदाने को साफ करके धो लेना चाहिए और साबूदाने से चौगुने पानी में मिलाकर इसको पकाने के लिए रख देना चाहिए। इसको बराबर चलाते रहना चाहिये जिससे वह जलने न पाए। जब साबूदाने के दाने खत्म हो जायें, तो उसको छानकर दिया जा सकता है। यदि दूध का साबूदाना बनाना है तो उसमें दूध और चीनी डालकर देना चाहिए।

सब्जियों का सूप बनाना:—यह रोगी के लिये बहुत ही हितकारी है क्योंकि इसका पाचन अच्छी तरह हो जाता है। इसमें सभी पौष्टिक तत्व रहते हैं। सूप पालक, तोरई, टमाटर, परमल आदि का बनाया जाता है। जिस चीज का सूप बनाना हो उसे काट कर उससे तिगुने पानी में खूब पकाना चाहिये। उसके अच्छी तरह जल जाने पर छान कर पानी में नमक, मिर्च या चीनी मिलाकर रोगी को दे देना चाहिये।

चाय:—चाय बनाने के लिये आवश्यकतानुसार पानी किसी बर्तन में खौलने के लिये रख देना चाहिये। जब पानी खौल जाये तो केतली में थोड़ा सा गर्म पानी डाल कर केतली को गर्म कर लेना चाहिये। इसके बाद खौलता हुआ पानी निकाल कर पहले केतली में पत्ती के अन्दाज से चाय की पत्ती डाल देनी चाहिये और फिर उसमे खौलता हुआ पानी डालकर तीन मिनट के लिये ढक्कन लगा देना चाहिये। इसके बाद केतली में एक चम्मच चीनी डालकर चाय के पानी को हिला देना चाहिये। जिससे चाय का रङ्ग उसमे आ जाये। चीनी और दूध चाय पीते समय ही प्याले में मिल ना चाहिये।

खीर बनाने की विधि:—खीर कई चीजों की बनती है जैसे—चावल, मखाने, लौकी, काशीफल, आलू इत्यादि। खीर बनाने के लिये बनाने वाली वस्तु को पहले घी में भून लेना चाहिये, फिर एक छटाँक वस्तु में एक किलो दूध के हिसाब से डाल कर खूब पकाना चाहिये। जब वस्तु अच्छी तरह घुट जाये तो नीचे उतार कर कतरा हुआ नारियल, बादाम, किशमिश तथा मीठा अन्दाजे से डाल देना चाहिय। जब खीर ठण्डी हो जाये तब उसमें केवड़ा या गुलाबजल भी डाला जा सकता है।

सूजी का हलवा:—सूजी को अच्छी तरह साफ करके घी में भूनना चाहिए। जब सूजी भून जाये अथवा गुलाबी रग की हो जाये तब उसमें दुगुनी शक्कर या चीनी और दुगुना पानी डाल कर पकाना चाहिये। जब पानी सूख जाये, तब दुगुना पानी और डाल देना चाहिए, क्योंकि जितना पानी अधिक पड़ेगा, सूजी का दाना उतना ही अधिक फूलेगा, अन्यथा दाना कच्चा रह जायेगा। जब दाना भली भाँति फूल जाये और पानी सूख

जाये तब उतार कर कसा हुआ गोला, बादाम, पिस्ता और धुली हुई किशमिश डाल कर मिला देना चाहिये।

समोसा: एक पाव मैदा में एक छटांक घी का मोयन और हल्का नमक डाल कर अच्छी तरह मिलाना चाहिये। इसके बाद थोड़ा सा पानी डाल कर आटे को अच्छी तरह गूंध लेना चाहिये फिर इसकी पतली-पतली पूरियाँ बेल कर बीच से चाकू से काट कर दो हिस्सों में कर लेना चाहिये। प्रत्येक हिस्से को मोड़कर उसमें भुना हुआ और मसाला मिला हुआ आलू भर कर किनारों को अच्छी तरह किसी चीज से बन्द कर देना चाहिए, जिससे किनारे खुल न सकें। अब उन्हें घी में तल लेना चाहिये।

मठरी:—एक किलो आटे में एक पाव घी का मोयन और अन्दाज से नमक व अजवायन डाल कर मल देना चाहिये। फिर इसकी छोटी-छोटी लोई बना कर बेल कर बीच में से गोद देना चाहिये मन्द-मन्द आग पर सेंकना चाहिये। यदि मठरी के आटे को दही में गूंधा जाये, तो वे खाने में अधिक स्वादिष्ट होती हैं।

गाजर का हलवा: लाल रङ्ग की गाजर लेकर और धो कर छील लेना चाहिए। इसके बाद घीयाकस में घिस कर किसी कलईदार अथवा स्टील के भगोने में डाल देनी चाहिये। फिर इसमें दूध डालना चाहिये। दूध गाजरों से दो अंगुल ऊंचा रहना चाहिये। इस प्रकार इन्हें धीमी आँच पर पकाना चाहिये। जब गाजर अच्छी तरह गल जायें तब चीनी डाल देनी चाहिये। जब दूध सूख जाये तब किसी कढ़ाई में घी डालकर गाजरों को डालकर खूब भूनना चाहिये। जब ये भुनकर बादामी रङ्ग की हो जाये और घी अलग छूटने लगे तब छोटी इलायची पीस कर पिस्ता व बादाम कतर कर डाल देना चाहिये। यह हलवा खाने में बड़ा स्वादिष्ट होता है और सर्दियों में कई दिन तक खराब नहीं होने पाता।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—पाक-शास्त्र का ज्ञान कन्याओं के लिए क्यों आवश्यक है ?

२—रोगी के लिये भोजन परोसते समय किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है ?

३—दालों को कैसे पकाया जाता है ?

४—चावल बनाने की विधि लिखिये ?

५—साबूदाना कैसे बनाया जाता है ?

६—समोसा तथा मठरी कैसे बनाये जाते हैं ?

अध्याय ६

कपड़ों की सफाई

कपड़ों की सफाई भी बहुत आवश्यक है, क्योंकि कपड़े जब प्रयोग में लाये जाते हैं तो वे मैले हो जाते हैं। हम सूती, रेशमी तथा ऊनी कपड़ों का प्रयोग करते हैं।

इनकी सफाई हम निम्नलिखित ढङ्ग से करते हैं—

(१) सूती वस्त्रों का धोना—धुलाई के लिये पानी को उबाल कर और उसमें कास्टिक सोड़ा या सोडियम कार्बोनेट मिलाकर गर्म कर लेना चाहिए। गर्म पानी में साबुन के फेन अच्छे उठते हैं और कपडा शीघ्र साफ हो जाता है।

धुलाई के लिये आवश्यक पदार्थ—

धुलाई में निम्नलिखित सामग्री की आवश्यकता पड़ती है—

(१) सोड़ा (२) ऐश (३) कपड़े धोने का सोड़ा (४) लक्स साबुन (५) कास्टिक सोड़ा। (६) ब्लीचिंग पाउडर (७) परक्लोरन।

सामग्री—

कपड़ों की धुलाई में निम्नलिखित चीजों का प्रयोग होता है—

१—तांबे या पीतल का वर्तन।

२—नांद या टब।
३—बाल्टी।
४—चूल्हा।
५—मूंगरी।
६—साफ पानी।
७—एक बड़ा पत्थर।
८—लोहा।

धुलाई के लिए बढ़िया साबुन का प्रयोग करना चाहिए। घटिया साबुन से मैल नहीं कटता और कपड़ा खराब हो जाता है। सूती या रेशमी कपड़ा धोने से पहले पानी व साबुन का घोल तैयार करो। गर्म पानी इसके लिए अच्छा रहता है। कुछ समय घोल में पड़े रहने के पश्चात् हाथ से मलकर कपड़े को धो डालना चाहिए, जोर से पटकने या पीटने में कपड़ा खराब हो जाता है। ब्लीचिंग पाउडर का बहुत कम प्रयोग करना चाहिये, क्योंकि इसके अधिक प्रयोग से कपड़ा गल जाता है। रंगीन कपड़े को छाया में और सफेद कपड़ों को धूप में सुखाना चाहिए। रीठे से सूती और ऊनी दोनों प्रकार के वस्त्र धोये जाते हैं। ऊनी वस्त्र रीठे का पानी उबालकर तथा आवश्यकतानुसार अन्य पानी मिलाकर झाग उठाने के बाद धोते हैं। अधिक मैल वाले स्थान पर नौसादर रगड़ने से साफ हो जाता है।

धब्बे छुड़ाना—कपड़े पर लगे हुए लोहे के धब्बे नींबू के रस में नमक मिलाकर लगाने से साफ हो जाते हैं। गरम सिरके से सफेदी अथवा चूने के धब्बे दूर किये जाते हैं। स्याही के दाग नींबू के रस में भिगोकर धूप में सुखाने और फिर सादे पानी से धो डालने पर छूट जाते हैं। वारनिश अमोनिया और तारपीन से साफ हो जाता है। दरी पर पड़े स्याही के ताजे धब्बे सूखा नमक मलने से साफ हो जाते हैं। ऊनी कपड़ों पर गिरा तेल दही से बिल्कुल साफ हो जाता है। रेशमी कपड़ों के धब्बे समुद्र झाग से सुहागा रगड़ने या ब्रुश से स्प्रिट द्वारा साफ हो जाते हैं। धब्बे छुड़ाने के बाद यदि आवश्यकता हो तो कपड़े को धो डालना चाहिए।

माँड और नील का प्रयोग—

माँड—कपड़ा धोने के पश्चात् प्राय: माँड (कलफ) या नील लगाते हैं। मांड से कपड़े में सफाई, चमक औ सख्ती आ जाती है। माँड के लिए चावल, आलू, मैदा या अरारोट काम में लाते हैं। अरारोट या मैदा को ठण्डे पानी में घोल कर कपड़े में छान लेते हैं। अब इस घोल को काफी पतला करके आग पर चलाते हुए एक उफान दे देते हैं। फिर उस पकी हुई मैदा को डालकर कुछ पानी और मिला देते हैं। उस घोल में धुले हुए सूती कपड़े को अच्छी तरह भिगो कर सुखा देते हैं।

धोने के बाद कपड़े में नील लगाने के लिए पानी में हल्का नील मिला कर भीगे कपड़े को उसमें अच्छी तरह भिगोकर निचोड़ लेते हैं, फिर धूप में सुखा देते हैं। सूखने के बाद कपड़ों पर लोहा करने से कपड़े की सिकुड़न दूर हो जाती है। नील सफेद सूती कपड़ों में ही लगाया जाता है। ठण्डे पानी में नील की पोटली घोलकर कपड़ा भिगोना चाहिए। मांड और नील दोनों एक साथ ही कपड़े में लगाये जाते हैं।

इस्तरी करना—इस्तरी करने के लिए लोहे का बना यन्त्र बाजार में खरीद लेना चाहिए। उसके बाद कपड़े को मेज या तख्ते पर रखकर शिकनों को दूर कर लेना चाहिये। सिकुड़न निकालते हुए कपड़े पर ठण्डे पानी का छींटा देकर इस्तरी कर लेनी चाहिये। यन्त्र अधिक गर्म न हो, नहीं तो कपड़े पर दाग पड़ जएगा। इस्तरी करते समय अपने हाथ और कपड़े को आग से बचाये रखना चाहिए। कफ, कालर, आस्तीन आदि भागों पर विशेष ध्यान से इस्तरी करनी चाहिए जिससे कपड़ा सुन्दर लगे।

रेशमी कपड़ों की धुलाई व सफाई—रेशमी कपड़े प्राय: कीमती होते हैं, इसलिये इन्हें बड़ी सावधानी से धोना चाहिये।

धोने की विधि—कुछ हलका जल बाल्टी में लो, तसले में दो भाग पानी डालकर रेशमी कपड़े को उसमें भिगो दें जब उसका मैल फूल जाये तो उस गन्दे पानी को फेंक कर फिर उतना ही पानी और तसले में डाल दो तथा लक्स साबुन का पाउडर मिला दो. उस घोल में रेशमी कपड़े को

बड़ी सावधानी से धोना चाहिए। शुद्ध जल जब कपड़े से निकलने लगे तो बड़ी सावधानी से तार पर उसको फैला दो, यदि चाहो तो थोड़ा सा कलफ भी लगा दो। जब रेशमी कपड़ा सूख जाए तो सावधानी से इस्तरी करके सम्भाल कर रख दो।

रीठों के पानी से रेशमी कपड़े धोना—

रीठे का पानी बनाने की विधि—सबसे पहले रेशमी कपड़ों को धोने के लिए रीठों का जल तैयार करो। एक छटांक रीठे कुछ पानी म भिगो दो और जब कपड़े धोना हो तो एक किलो पानी में डालकर उनको उबाल लो और रीठों का जल तैयार करके लक्स की तरह ही इससे भी कपड़ों को धो लो।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—सूती कपड़ों की सफाई की विधि का वर्णन करो।

२—रेशमी कपड़ों की सफाई की विधि लिखो।

३—ऊनी कपड़ों की सफाई का वर्णन करो।

४—कपड़ों के धब्बे छुड़ाने की विधि लिखो।

दूसरा भाग

सिलाई, बुनाई शिक्षा

एवम्

कढ़ाई कला

अध्याय ७

सिलाई--शिक्षा

सिलाई का महत्व— घर के अन्य आवश्यक कार्यों के साथ-साथ सिलाई करना भी बालिकाओं के लिए अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि उन्हें भविष्य में एक कुशल गृहिणी बनना है। जो बालिका सिलाई और कटाई करने में प्रवीन होगी, वही आगे चलकर कुशल गृहिणी बन सकती है। शरीर का नाप लेकर उसकी बनावट के अनुसार कपड़े को काटकर सीने का नाप ही सिलाई है।

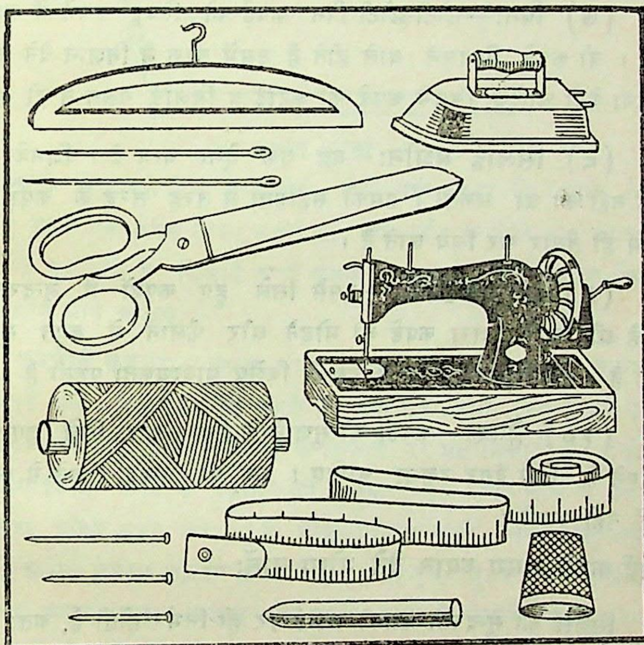
कपड़ा चाहे कितना सस्ता क्यों न हो, यदि वह ढंग से सिला हुआ हो, तो वह सुन्दर लगता है, और पहनने वाला व्यक्ति भी आकर्षक लगता है। यदि ठीक ढग से सिला हुआ न हो तो कपड़ा चाहे कितना ही कीमती हो, तो वह कभी सुन्दर नहीं लगता। दर्जी से सिलवाने से सर्वप्रथम तो वह कपड़ा अपनी इच्छानुसार नहीं सिल पाता। वे बचा हुआ कपड़ा कभी भी वापिस नहीं करते। इसके अतिरिक्त वह समय पर कपड़ा सिल कर भी नहीं देते। अतः यदि कपड़े घर पर ही सिले जाएँ तो इन सभी कठिनाईयों से बचा जा सकता है। इससे सिलाई के पैसे भी बच जाते हैं और धन अपव्यय नहीं होता। अतएव स्त्रियों को सिलाई सीखना अत्यन्त आवश्यक है।

सिलाई के लिए आवश्यक वस्तुएः—

(१) इंची टेप (नापने का फीता)—इसके द्वारा हम शरीर का नाप लेते हैं। इस फीते पर इंच के निशान बने होते हैं, जिनसे ठीक नाप लेने में सहायता मिलती है। यदि नाप गलत हो जाये तो कपड़ा ठीक नहीं सिलेगा, नाप सावधानी से लेना चाहिये।

(२) चाकः—काटने से पहले कपड़े पर रेखायें खींचने के लिये चाक की आवश्यकता पड़ती है। यह कई ढंग का होता है। इसकी सहायता से कपड़ा काटना बहुत आसान होता है।

(३) **कैंची**:—यह कपड़ा काटने के काम ग्राती है। बटन के काज ग्रौर कच्चे टाँके काटने के लिए छोटी कैंची रखनी चाहिए किन्तु कपड़ा काटने के लिए बड़ी कैंची ही सबसे ग्रच्छी होती है।



सिलाई की ग्रावश्यक वस्तुएँ

(४) **ग्रंगुस्ताना**:—ग्रगर ग्रधिक सिलाई करनी हो, तो ग्रंगुस्ताना बड़ी काम की चीज है। यह बीच की ग्रगुली में पहना जाता है। इसके पहनने से ग्रगुलियों में छेद नहीं होता।

(५) **सुई**:—सुई एक ऐसी ग्रावश्यक वस्तु है जिसके बिना सिलाई नहीं हो सकती। सिलाई का बारीक काम करते हुए या कढ़ाई करने में पतली नोक की बारीक सुई काम में ग्राती है। सुई लोहे की होती है इसलिए इसे किसी शीशी या कागज के डिब्बे में रखना चाहिए जिससे जंग न लगे।

(६) **धागा:**—सिलाई के लिए चिकना और मजबूत धागा अच्छा रहता है। कच्चा करने के लिए साधारण पेचक का धागा भी काम में ले सकते हैं, किन्तु पक्का काम करने के लिए रील ही चाहिए।

(७) **पिन:**—छोटी-छोटी पिन कपड़े को स्थिर रखने में सहायता देती है। जो कपड़े फिसलने वाले होते हैं उसमें चाक से निशान देने के बाद पिन लगा देनी चाहिए, जिससे कपड़े की कटाई व सिलाई गलत न हो सके।

(८) **सिलाई मशीन:**—यह एक ऐसा यन्त्र है। जिसके बिना सिलाई नहीं की जा सकती। इसकी सहायता से तरह तरह के कपड़े थोड़े समय में ही तैयार कर लिये जाते हैं।

(९) **प्रेस या इस्त्री:**—इससे सिले हुए कपड़ों में सुन्दरता आ जाती है और इसके द्वारा कपड़े को मोड़ने और फैलाने में बहुत सहायता मिलती है। रेशमी कपड़े सीने में इसकी विशेष आवश्यकता पड़ती है।

(१०) **हैंगर:**—कपड़ों को सुखाने के लिए तथा सिले हुए कपड़ों को टाँगने के लिये हैंगर रखना चाहिए। इस पर कपड़ा टाँगने से कपड़े में सलवटें नहीं पड़ती।

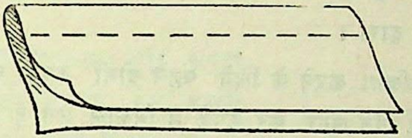
सिलाई करते समय ध्यान देने योग्य बातें:—

सिलाई की सुन्दरता उसकी कटाई पर ही निर्भर होती है, अतः कपड़ों को सिलते समय उसकी कटाई पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। कपड़ा काटने से पहले उसका ड्राफ्ट कागज पर पैन्सिल से बनाकर काट लेना चाहिए। तब कागज को कपड़े पर रखकर उस पर निशान लगाने चाहिये। इसके बाद सिलाई में जाने वाला भाग अलग रखकर काटना चाहिए। सिलाई में कपड़े के रंग से मिलता हुआ ही धागा प्रयोग में लाना चाहिए। कपड़े को कच्चे टाँके से सिलकर उस पर प्रैस करके मशीन से सिलना चाहिए।

सिलाई करने की रीतियां:—

हाथ की सिलाई कई प्रकार से की जाती है। सिलाई करने से पहले हमें सुई में धागा डालना चाहिए।

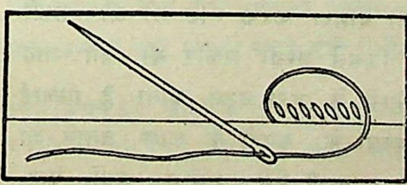
कच्चा करना:—इस सिलाई को करते समय अधिकतर निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए। सबसे पहले में धागा पिराकर एक बार



कच्चा करना

सुई को आगे निकालते हैं। फिर पीछे, फिर आगे और फिर पीछे निकाल लेते हैं। इसमें एक तरफ टांका आता है, तो उसी के पीछे का भाग सादा रहता है। इस टाँके से सिलाई करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि टाँके बराबर सीधे आने चाहिए।

तुरपाई करना:—कपड़ा सीने में तुरपन का भी बहुत महत्व है। यह सिलाई उन स्थानों पर की जाती है जहाँ पर किसी किनारे को मोड़ना होता है। गले, घेर, आस्तीन आदि के किनारे पर यह सिलाई की जाती है। इसके लिए किसी कपड़े के किनारे को मोड़कर एक टांका नीचे के कपड़े में और दूसरा टाँका ऊपर की तह में थोड़ा तिरछा करके निकालना चाहिए। टाँके लेते समय हमेशा छोटा टाँका लेना चाहिए। तुरपन करने में इतनी सफाई का ध्यान रखना चाहिए कि उल्टी तरफ से उसके टाँके लम्बे-लम्बे दिखाई न दें और सीधी तरफ से वह कच्चे टाँके के समान दिखाई न दें।



तुरपाई करना

बखिया:—सिलाई में बखिया का भी प्रमुख स्थान है। सभी कपड़े बखिया के टांकों से सिले जाते हैं। बखिया से कपड़े मजबूत हो जाते हैं। यह दो कपड़ों को जोड़ने के स्थान पर किया जाता है।

बखिया दो प्रकार से किया जाता है:—

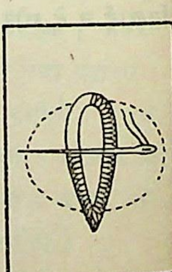
१—मशीन द्वारा ।

२—हाथ द्वारा ।

हाथ से बखिया करने के लिये पहले दोनों कपड़ों की तहों को मिला कर सुई के योग में गांठ लगा कर कपड़े में निकाल लेते हैं । तब जहाँ से सुई निकाली है उससे कुछ पीछे सुई घुसा कर उस छेद के कुछ आगे सुई निकाल लेते हैं। फिर दूसरी सुई पहले छेद से घुसा कर इस छेद से कुछ आगे निकाल लेते हैं । इस प्रकार सिलने से कपड़े की सिलाई मजबूत हो जाती है । इसके प्रत्येक टाँके की दूरी बराबर होनी चाहिए, बखिया सीधी होनी चाहिये ।

दोहरी सिलाई:—यह सिलाई कन्धे और साइड की जगह पर अधिकांशतः होती है । इससे कपड़ा मजबूत हो जाता हो । इसके लिये कपड़ों की दोनों तहों को बखिया के टाँके से सी लेना चाहिये और बखिया कपड़े के बिल्कुल किनारे पर करना चाहिये । पहली बार जब बखिया करते हैं, तब कपड़े को सीधी तरफ से सिलना चाहिये । बखिया का टाँका लगा लेने के बाद कपड़े को उलटा करके थोड़ी दूर पर बखिया के टाँकों से सिलाई कर देनी चाहिये । लेकिन इसकी सीधी तरफ कपड़े से धागे नहीं दिखाई देने चाहिए ।

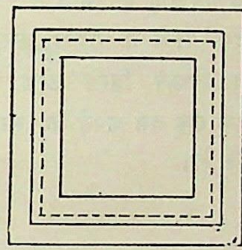
कागज बनाना:—जिस जगह काज बनाना हो वहाँ से कपड़े को दोहरा करके मोड़ लो और छोटी कैंची से काट दो, जिससे लम्बी लकीर सी बन जाये काज के ऊपरी हिस्से में जहाँ बटन आता है गोलाई होनी चाहिये । पुरुषों के कपड़ों के काज बनाने का काम विशेष रूप से पड़ता है जैसे - कमीज, कुर्ता, पेन्ट, नेकर आदि में । इस लिये काज बनाना सीखना बहुत आवश्यक है । कपड़ा काटने के बाद छेद के चारों ओर धागा लगा देने से काज बनाने में बहुत सुन्दरता आ जाती है । कटे हुए काज के अन्दर सुई की नोंक डालकर कपड़े पर निकालो और



काज बनाना

धागे को हर बार सुई की नोक के ऊपर ले जाकर नीचे की ओर धागे को दबा कर ऊपर खींच लो। आगे लेने का फासला बिल्कुल एक सा और बराबर होना चाहिये।

पेबन्द लगाना:—जब कोई कपड़ा इस प्रकार कट जाता है कि रफू कराने लायक नहीं रहता, तब उसमें पेबन्द लगाया जाता है। धारीदार कपड़े में मेल खाता हुआ धारीदार और सादे कपड़े में सादे कपड़े का ही पेबन्द लगाना चाहिये। फूलदार कपड़ा हो तो फूल से फूल मिलाकर लगाना चाहिये। कपड़े में जितना बड़ा छेद हो उससे कुछ बड़ा कपड़ा उसके उल्टी तरफ से कच्चे टाँकों से सीं कर तुरपाई कर देनी चाहिये। फिर सीधी तरफ से छेद को पेबन्द के आकार का काट कर जरा सा कपड़ा अन्दर मोड़ते हुए तुरप देनी चाहिये। यदि गोल पेबन्द लगाना हो तो छेद को बिल्कुल गोल करके और चौकोर लगाना है तो चौकोर करके ही काटना चाहिये।



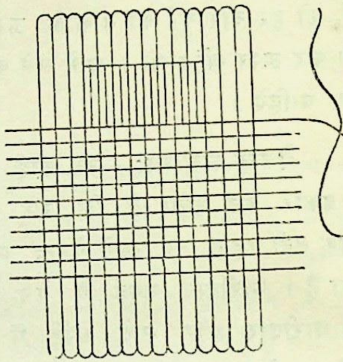
पेबन्द लगाना

रफू करना:—यदि कपड़ा कहीं से घिस जाये या कट जाये या उसमें कोई छेद हो जाये, तो वह रफू द्वारा ठीक किया जा सकता है। जिस रङ्ग का कपड़ा हो उसी रङ्ग के धागे से रफू करना चाहिए। रफू का टाँका कपड़े पर कम से कम दिखाई दे यही उसकी सबसे बड़ी विशेषता है।

कपड़े का ताना जिधर हो उधर से ही रफू का ताना होना चाहिये। एक तरफ ताना बना लेने के बाद फिर बाना शुरु किया जाता है। रफू किये जाने वाले कपड़े को फ्रेम में कस लेने से रफू करने में सुविधा होती है।

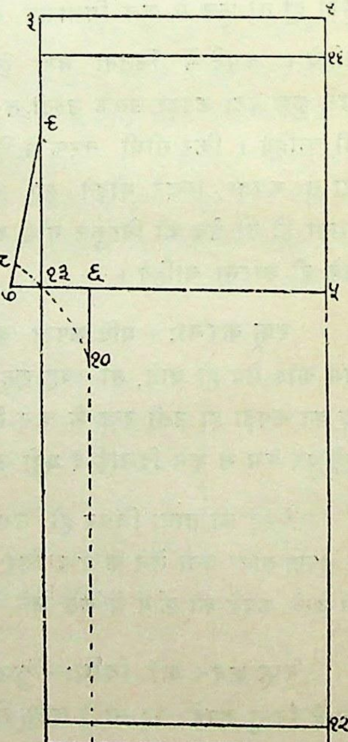
रफू करने की विधि:—कुछ लोग रफू को उल्टी तरफ से करते हैं किन्तु कपड़े को सीधी तरफ से रफू किया जाता है। जिस छेद पर रफू करना हो, उसके आस पास का आधा इंच कपड़ा पसूजते जाना

चाहिए। ताने में सादे टाँके पूरने के बाद बाने में बहुत सतर्कता की आवश्यकता है। जिस प्रकार कपड़े की बनावट होती है उसी प्रकार एक तागा उठाकर एक नया तागा छेदते हुए बाने को भरना चाहिए। सूती कपड़े पर रफू बन जाने के बाद उसे थोड़े से पानी से गीला करके कैंची द्वारा पिछले हिस्से ठीक कर देने से रफू एक दम कपड़े के साथ मिल जाती है।



रफू करना

आड़ा रफू:—इसमें ताने का धागा सीधा और बाने का आड़ा भरते हैं। गर्म शाल, गर्म सर्ज आदि जिन कपड़ों में बाना तिरछा होता है उनमें आड़ा रफू ही किया जाता है।



पाजामे का चित्र

कुछ कपड़ों को सीने की विधियाँ:-

(१) सादा पाजामा सीना:—पजामे कई प्रकार के होते हैं। उनके बनाने की विधियाँ भी अलग-अलग हैं। यहाँ पर हम सादे पजामे को सीलने की विधि समझायेंगे।

सबसे पहले जिसका पाजामा सीना हो उसका नाप लेना चाहिए। यदि पाजामे की लम्बाई ४०" हो, तो २" नेफे के लिये और १" नीचे मोड़ने के लिये अधिक रखना चाहिये। इस तरह कुल ४३" कपड़ा हुआ। दुगुना करके कपड़ा ८६" लेना चाहिये।

कपड़ा लेने की विधि:—

लम्बाई का दुगुना + ६" नेफे व मोहरी के लिये

नाप:—

१—हिप = ३६"
२—लम्बाई = ४२"
३—मोहरी = ३०"

विवरण: —

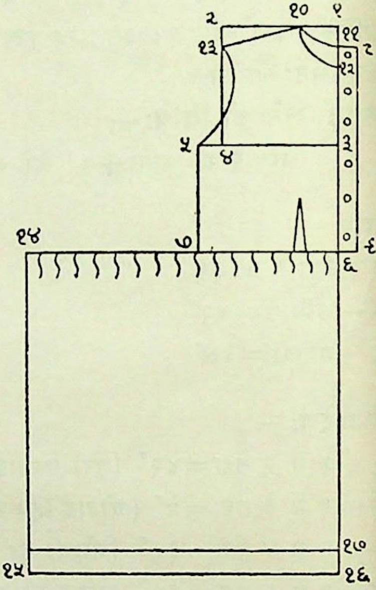
१—१ से २ तक = ४२" (पूरी लम्बाई)
२—१ से ३ तक = ८" (चौडाई हिप का $\frac{1}{2}$)
३—२ से ४ तक = १५" (मोहरी का $\frac{1}{2}$)
४—१ से ५ तक = १७" (आसन की लम्बाई, हिप का $\frac{1}{2}$—१ = १७")
५—६ से १० तक = ६" हिप का $\frac{1}{6}$ भाग)
६—१३ से ७ तक = ३" (म्यानी की चौड़ाई, हिप का $\frac{1}{12}$)
७—१३ से ९ तक = १०" (म्यानी की लम्बाई, हिप का $\frac{1}{3}$—२ = १०")
८—७ से ८ तक = $\frac{1}{2}$"
९—१ से ११ तक = २" (नेफे के लिये)
१०—२ से १२ तक = १" (पांवचे के दबाव के लिये) यदि छोटा पाजामा बनाना हो तो इस हिसाब से कम से कम करती जाओ।

(१) **पाजामे की सिलाई:**—कपड़े के ऊपर चित्र बनाकर उसे काटना चाहिए और दोनों पांव के आसन का मिलान करना चाहिये। दोनों मोड़कर तुरपाई कर लेनी चाहिये। अन्त में पांवचे को मोड़कर तुरपाई करनी चाहिये।

(२) **बच्चों की फ्राक:**— फ्राक की लम्बाई की नाप कन्धों से लेकर घुटनों से एक इंच ऊपर तक की जाती है।

नाप:—

१—कमर की लम्बाई =१०½″
२—पूरी लम्बाई =२६″
३—सीने की गोलाई =२४″
४—कमर की गोलाई =२२″
५—तीरा =११″
६—आस्तीन की लम्बाई =१८″
आस्तीन की चौड़ाई =८″
७—मोहरी =६″



फ्राक का चित्र

विवरण:—

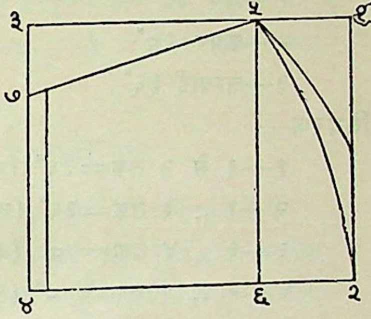
१—१ से २ तक=५½″ (तीरे का ½)
२—१ से ३ तक=५½″ (सीने का ¼—½″)
३—२ से ४ तक=५½″ (बराबर १ से २ तक)
४—३ से ५ तक=७″ (सीने का ¼+१″)
५—६ से ७ तक=७″ (बराबर ३ से ५)
६—८ से ९ तक=१०½″ (बटन पट्टी की लम्बाई)
७—९ से ६ तक= १″ (बटन पट्टी की चौड़ाई)
८—८ से ११ तक= १″ (९ से ६ के बराबर)
९—१० से १ तक=२″ गले की चौड़ाई का ½ भाग)
१० १० से ११ तक= ." (पीछे के गले की शेष के लिए)
११—१ से ११ तक=२½″ (सीने का ½+½″)
१२—२ से १३ तक=१″ (तीरे का गिराव)
१३—६ से १४ तक=३६″ (सीने का १½ गुना) १० से १३ को मिलाओ। १३ को ५ से कन्धे की शेष देते हुये मिलाओ।

१४—६ से १६ तक = १५$\frac{1}{2}$" (घेर की लम्बाई)

१५—१४ ,, १५ तक = १५$\frac{1}{2}$" (६ से १६ के बराबर)

१६—१६ ,, १७ तक = १$\frac{1}{2}$" (दवात के लिये)

आस्तीन की नाप—



आस्तीन का चित्र

१—१ से २ तक = ६" (सीने का $\frac{1}{4}$)

२—३ ,, ४ तक = ३"

(१ ,, २ के बराबर)

३—१ ,, ३ तक = ८" (सीने का $\frac{1}{3}$)

४—२ ,, ३ तक = ८"

(१ ,, ३ के बराबर)

५—१ ,, ५ तक = २"

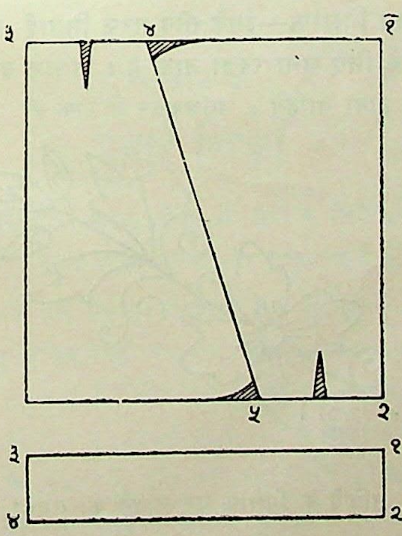
(सीने की $\frac{1}{12}$)

६—५ से ६ तक = (कन्धे की शेष के लिये)

७—६ ,, ७ तक = ३" (मोहरी का $\frac{1}{2}$)

पेटीकोट—पेटीकोट सीना बहुत आसान है। पेटीकोट दो प्रकार

पेटीकोट का चित्र



के होते हैं—सादा और कलीदार, कलीदार पेटीकोट की अपेक्षा सादा पेटीकोट सीना सरल है। कलीदार पेटीकोट के नाप को निम्न रूप से लेना चाहिए।

नाप--

१—हिप ३६"
२—कमर २८"
३—लम्बाई ३६"

विवरण—

१—१ से २ तक=३६" (लम्बाई)
२—१ ,, ३ तक=३६" (चौड़ाई)
३—३ ,, ४ तक= ८" (कमर का $\frac{१}{४}$+१)
४—२ ,, ५ तक= ८" (३ से ४ के बराबर)
५—४ ,, ५ तक=(चित्र के अनुसार कली काटो)

पेटीकोट का नाप—

१—१ से ३ तक=१६" (पेटी की लम्बाई)
२—१ ,, २ तक=२½" (पेटी की चौड़ाई)

तकिये का गिलाफ—इसके तीन तरफ सिलाई करके चौथी तरफ से तकिया डालने के लिए खुला रक्खा जाता है। गिलाफ बनाने के लिये कपड़े में तिरछापन नहीं होना चाहिये। अधिकतर गिलाफ की लम्बाई २४" रखी



तकिये के गिलाफ पर काढ़ने का नमूना

जाती है और चौड़ाई १५" । सुन्दरता को बढ़ाने के लिए उसके चारों ओर झालर, लेस या पाइपिंग भी लगा देते हैं । गिलाफ जितना तैयार रखना हो उसके चारों तरफ करीब आधा इंच कपड़ा सिलाई के लिए अधिक रखना चाहिए । कोने पर एक फूल काढ़ दिया जाए तो और भी सुन्दर बन जाता है । गिलाफ जिधर से खुला होता है उधर पट्टी लगाकर बटन लगा देने चाहिए ।

अभ्यास के लिये उपयोगी प्रश्न

१—सिलाई का ज्ञान बालिकाओं के लिए क्यों आवश्यक है ?
२—सिलाई के लिये कौन-कौन सी आवश्यक वस्तुएँ होनी चाहिए ?
३—सिलाई करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
४—सिलाई करने की विभिन्न रीतियों का वर्णन करो ।
५—पाँच साल की लड़की के लिए एक फ्राक बनाइये ।
६—कलीदार पेटीकोट को काटने की विधि लिखिये ।
७—पाजामा काटने व सिलने की विधि लिखिये ।

अध्याय ८

बुनाई शिक्षा

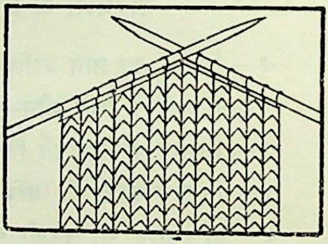
ऊन की बुनाई:—घरेलू जीवन में नारी के लिये बुनाई का भी बहुत महत्व है । अतः इसका ज्ञान होना भी अत्यन्त आवश्यक है ।

बाजार में ऊन कई प्रकार की होती है । वैसे तो १० प्लाई तक का ऊन मिलता है परन्तु अधिकांशतः ३ या ४ प्लाई का ऊन काम में लाया जाता है । बुनाई के लिए ९, १०, ११ और १२ नम्बर की सलाइयाँ अधिक मात्रा में प्रयोग में लाई जाती हैं । ९ नम्बर की सलाई से मोटी ऊन या अधिक कसे हाथ से बुनने वाले के स्वेटर में यदि कोमलता लानी हो तब बुना जाता है । साधारणतः १२ नम्बर की सलाई से बोर्डर बुनकर १० या ११ नम्बर की

सलाई से ऊपर का भाग बुना जाता है। गला बूनने के लिये १४ नम्बर की सलाइयां प्रयोग में लानी चाहिये। मोजे व दस्ताने विशेषतः २ या ३ प्लाई की ऊन से बुनने चाहिये।

सलाई में फन्दे डालने की विधिः—

जितने फन्दे डालने हो, उन्हीं के हिसाब से ही १ गज या उससे अधिक ऊन छोड़ देनी चाहिये और अपने बायें हाथ के अगूठे में एक फेरा लपेट लेना चाहिए। उस फन्दे के अन्दर दाहिने हाथ की सलाई की नोक डालनी चाहिये और ऊपर से ऊन डालकर बुनने की तरह निकाल लेनी चाहिए। फिर ऊन बांये हाथ में लपेटकर और इसी तरह निकाल लेनी चाहिए। यह ध्यान रहे कि फन्दे कस कर न डाले जाये। यदि फन्दे कस कर डाले जायेंगे तो वस्त्र पहनने में फन्दे टूटने का डर रहेगा।



फन्दे डालने का नमूना

फन्दे दो प्रकार के होते हैं:—

(१) उल्टा फन्दा।

(२) सीधा फन्दा।

(१) उल्टा फन्दाः—जिस सलाई में फन्दे हैं उणके अतिरिक्त दूसरी सलाई लेकर और एक फन्दे को उसमें लेकर आगे की तरफ फन्दा डालकर बुना जाता है वह उल्टा फन्दा कहा जाता है।

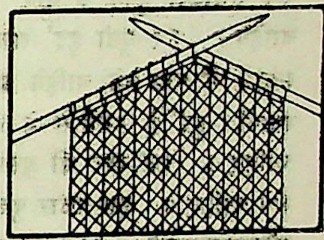
(२) सीधा फन्दाः—इसमें फन्दा आगे से पीछे की ओर पिरोया जाता है और पीछे से ही ऊन डालकर बुना जाता है। यह सीधा फन्दा कहलाता है।

सारी बुनाई इन्हीं दो प्रकार के फन्दों पर निर्भर है। फन्दों को बन्द करने के भी दो ढङ्ग है। एक में तो एक फन्दे को बुनकर दूसरे के ऊपर से

उतार दिया जाता है। दूसरे यदि बुनाई उल्टी हो तो, दोनों फन्दों में से एक उल्टा बुन देना चाहिये। आजकल दूसरी रीति बहुत प्रचलित हैं।

मोती दाने की बुनाई :—

पहले एक फन्दा सीधा, और एक फन्दा उल्टा बुनना चाहिये। दूसरी सलाई में उल्टे के ऊपर सीधा और सीधे के ऊपर उल्टा कर दिया जाता है। इस बुनाई को साबूदाने की बुनाई भी कहते है। यह अधिकतर छोटे बच्चों के वस्त्रों के बोर्डर बुनने में प्रयोग की जाती है।



मोती दाने की बुनाई

बच्चों का मोजा . मोजे दो प्रकार के होते हैं

१ चार सलाई वाले २— दो सलाई के मोजे।

जब हमें एक वर्ष के बच्चे के लिये मोजा बुनना हो, तब हमें ११ नं० की सलाई पर ३३ फन्दे डालने चाहिये और १" लम्बा बोर्डर बुनना चाहिये। बोर्डर बुनते समय या तो सभी सलाइयां सीधी बुनना चाहिये या एक फन्दा सीधा और एक फन्दा उल्टा बुनकर बोर्डर बुन लेना चाहिये।

एक सलाई सीधी व एक उल्टी बुनने की बिधि :—बोर्डर बुनने के बाद २½" लम्बा पंजों के ऊपर का भाग बुनना चाहियें। इस भाग पर इच्छानुसार बुनाई भी डाली जा सकती हैं। इसके बाद एक सलाई सीधी और एक सलाई उल्टी बुननी चाहिये। यदि रिबन डालना हो, तो उसके लिये जाली बनानी चाहिये। जाली के लिये सीधी सलाई में पहले दो फन्दे सीधे बुनने चाहियें और फिर धागे को आगे करके दो फन्दों की एक बना लेना चाहिये। इसी प्रकार पूरी सलाई बनाने के बाद उल्टी सलाई उसी प्रकार बुन लेनी चाहिये जैसी वह हो।

इसके बाद एडी व पंजा बनाने के लिये फन्दों को तीन भागों में बांट दो। पहले २२ फन्दे सीधे बुनकर अन्त के ११ फन्दे पिन में लगाकर छोड़ देने चाहिये। अब उल्टी और से ११ फन्दे उल्टे बुनकर आखिर के

११ फन्दे पिन में लगाकर छोड़ देने चाहिये । अब एक सलाई उल्टी और एक सीधी बुनकर बीच वाले ११ फन्दों की १२ सलाइयाँ बुननी चाहिये । १२ सलाइयाँ बुनने के बाद पिन वाले फन्दों को भी सलाई में बढ़ा लेना चाहिये। १२ बुनी हुई सलाइयों के बीच में से फन्दे उठाकर पिन वाली सलाई में चढ़ा लेने चाहिये और उसके बीच के १२ फन्दे बुनकर जो ऊन लटकी हुई है उसमें से ये सब फन्दे बुनकर उल्टी सलाई में भी बुन लेने चाहिए। इस बार भी दूसरी ओर से १२ फन्दे पहले की ही भाँति बुन लेने चाहिए। इस प्रकार कुल ५७ फन्दे हो जायेंगे । इनकी एक सीधी और एक उल्टी ८ सलाइयाँ बुननी चाहिये । अन्त की सलाई में आधे आधे फन्दे दोनों सलाइयों मे करके दोनों को मोड़ लेना चाहिये और तीसरी सलाई से फन्दों को बन्द कर देना चाहिये । दूसरा मोजा भी ऐसे ही बुन लेना चाहिये ।

बच्चों की जर्सी : दो साल के बच्चे की जर्सी बुनने के लिए निम्नलिखित वस्तुओं की आवश्यकता होती है।

१—४ औंस ऊन
२—१० नम्बर की सलाइयाँ
३—२ फैन्सी बटन

पीछे का पीस :—पहले हम बोर्डर बुनने के लिये ११ नम्बर की सलाइयों में फन्दे डालेगे। एक फन्दा उल्टा और एक फन्दा सीधा बुनकर २" लम्बा बोर्डर बुनेंगे । बोर्डर बुनने के बाद १० नम्बर की सलाइयाँ प्रयोग में लायेंगे। ८ या ९ फन्दों के बाद फन्दे बढ़ायेंगे । यदि बुनाई डालनी है तो अब डाल देंगे । इस प्रकार इसे सात इंच लम्बा कर लेगें । अब कन्धे घटाने शुरु करेंगे । सीधी सलाई से पहले ३ फन्दे सीधे बुनकर घटा देगें और पूरी सलाई सीधी बुनेंगे । उल्टी सलाई में शुरु के ३ फन्दे उल्टे बनाकर घटा देगें । सीधी सलाई में शुरु का एक फन्दा घटाकर पूरी सलाई बनायेंगे । उल्टी में भी शुरु का एक फन्दा घटायेंगे । इसके बाद १" लम्बी एक सीधी और एक उल्टी सलाई बुनेंगे। अब पीछे का गला घटायेंगे ।

सीधी सलाई के पहले १४ फन्दे बुनकर, इसके बाद के ५ फन्दे घटा देंगे और बाकी १४ सीधे बुनेगे। उल्टी सलाई में शुरु के ११ उल्टे बुनकर ३ फन्दे घटा देंगे। अब पहले एक तरफ का कन्धा बुन लेंगे और ४ सलाई सीधी सीधी निकाल देंगे। अब इसमें कुल १० फन्दे रह जायेंगे। इन सबको घटा कर बन्द कर देंगे। फिर दूसरे कन्धे में ऊन जोड़कर उल्टी सलाई में शुरु के ३ फन्दे घटाकर पूरी सलाई उल्टी निकाल देंगे। सीधी सलाई में अन्त का एक फन्दा घटा देंगे। अब चार सलाई निकाल कर फन्दे घटा देंगे।

आगे का पीस :—आगे का पीस भी पीछे की तरह ही बुना जायेगा। केवल इसमें गला बड़ा बनता है। इस पीस में फन्दे घटाने के बाद ३" लम्बा और १½" चौड़ा बुनकर ही गला घटा दिया जाता है। गला घटा देने के बाद १० सलाई निकाल कर बन्द कर देंगे।

आस्तीन : – ११ नम्बर की सलाई पर ३५ फन्दे डालकर २" लम्बा बोर्डर बुन लेना चाहिए। बोर्डर बुनने के बाद एक सलाई उल्टी और एक सीधी सलाई बुन लेना चाहिये। आस्तीन बुनने के लिये ४--५ सलाई बुन कर दोनों सिरों पर एक-एक फन्दा बढ़ा देना चाहिये। इतने फन्दे बढ़ाने चाहिए कि ऊपर जाकर ४८ फन्दे हो जाये। बोर्डर के ऊपर ५" बुन कर फन्दे घटाना शुरु करना चाहिये। सीधी लाइन में चार सीधे फन्दे बुन कर घटा देने चाहिये. और पूरी सलाई सीधी बुन लेनी चाहिये। अब हर सलाई के शुरु में एक फन्दा घटाते रहना चाहिये। जब कुल २५ फन्दे रह जायें तो उन सबको घटा देना चाहिये, दूसरी आस्तीन भी इसी प्रकार बुन लेनी चाहिये।

अब सभी पीस तैयार हो जाते पर प्रेस करके ऊन से ही सिलाई कर देनी चाहिये। बाई ओर का फन्दा बटन लगाने के लिये छोड़ देना चाहिये। स्वेटर सिल जाने पर १ सलाई में गले के फन्दे उठा कर बोर्डर की तरह १" लम्बी पट्टी बुन कर सभी फन्दे घटा देने चाहिये। अब बायें फन्दे पर टिच बटन लगा देनी चाहिये। दो फैन्सी बटन भी लगा देने चाहिये। यदि इच्छा हो तो सामने कोई सुन्दर फूल भी काढ़ सकते हैं। अब आपकी बेबो जर्सी तैयार हो गई।

अभ्यास के लिये उपयोगी प्रश्न

१- सलाई में फन्दे डालने की विधी लिखो।
२— मोती दाने की बुनाई कैसे डाली जाती है ?
३ - दो साल के बच्चे का मोजा बुनने की विधी लिखो।
४— पाँच साल के बच्चे की जर्सी बुनने की विधि लिखो।

अध्याय ६

कढ़ाई--कला

कढ़ाई का कार्य :—कढ़ाई का कार्य सिलाई के कार्य की अपेक्षा आसान है। इसमें मुख्य बात रङ्गों का सजाना है। बढ़िया से बढ़िया नमूनें भी कढ़ाई का प्रचलन बहुत दिनों से चला आ रहा है किन्तु आधुनिक युग में इसकी विशेषता बहुत बढ़ गई है। बालिकाओं को प्रारम्भ से ही इसमें रुचि लेनी चाहिये जिससे आगे चलकर घर को कलापूर्ण ढङ्ग से सजा सके।

सादा टाँका :—यह सादी पत्तियाँ बनाने के काम आता है। अंग्रेजी में इसे काटन स्टिच कहते हैं। आरम्भ में जब कढ़ाई करने का अभ्यास नहीं होता तब यह सबसे आसान कढ़ाई है। इसमें ऊपर नीचे एक ही प्रकार की कढ़ाई आती है। पैंसिल से रेखाये बनाकर तिरछे टाँके एक दूसरे से सटा कर निकालने चाहियें। फूल पत्तियां भरने के कारण इसे भरवां कढ़ाई भी कहते हैं।

लेजी डेजी :—इस कढ़ाई से छोटी छोटी पत्तियां बनाई जाती है। पत्तियों के नीचे की ओर से सुई चुभोकर ऊपर की ओर निकालो। फिर जहाँ पती की नोक है वहां के कपड़े में नीचे की ओर सुई निकालकर दूसरी

पती पर ले आओ। इसी तरह काढ़ती जाओ। यह कढ़ाई गहरे व हल्के रंगों को मिलाकर बनाने से अच्छी लगती है।



लेजी डेजी

स्टेम स्टिच :—यह कढ़ाई फूल व पत्तियों की डण्डियां बनाने के काम में आती हैं। इस कढ़ाई के बिना फूल व पत्तियां अधूरी सी दीखती है। उन्हें जोड़ने के कारण इसका अपना महत्व है।



स्टेम स्टिच→

चेन स्टिच :—काढ़ने का यह तरीका भी

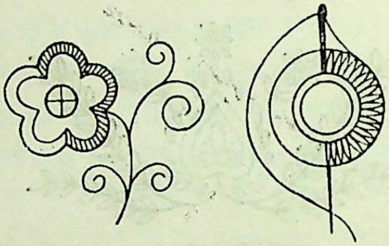
चेन स्टिच : काढ़ने का यह तरीका भी
लेजी डेजी की तरह है। कोई--कोई इसे जंजीरे की कढ़ाई कहते हैं छोटे-छोटे मुर्गे, खरगोश, चिड़ियाँ आदि जब भरकर बनाने हों तब कढ़ाई बहुत काम में आती है।



चेन स्टिच→

बटन होल स्टिच : इसे काज की कढ़ाई भी कहते है। काज के टांकों की तरह सुई पर ऊपर की ओर से थोड़ा कपड़ा लेकर नीचे की ओर से सुई निकालो, यह टाँके तिरछे नहीं होने चाहिए, नहीं तो फूल की सुन्दरता

खराब हो जायेगी ।



बटन होल स्टिच

तकिये के गिलाफ की कढाई :—तकिये के कोने पर छोटा सा फूल पैंसिल व कार्बन पेपर के द्वारा बनालो और स्टेम स्टिच, काज स्टिच व लेजी डेजी स्टिच से बनाओ। कोई भी वस्तु काढ़ते समय ऐङ्कर की या डी, एम, सी, की गुच्छियां प्रयोग करनी चाहिये क्योंकि उनका धागा मजबूत और रंग पक्का होता हैं।

अभ्यास के लिये उपयोगी प्रश्न

१—कढ़ाई करने में किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है ?

२—कढ़ाई का क्या महत्व हैं ?

३—रंगों के चुनाव में किन बातों का ध्यान रखना चाहिये।

४—बटन होल स्टिच को चित्र खींचकर समझाओ।

————

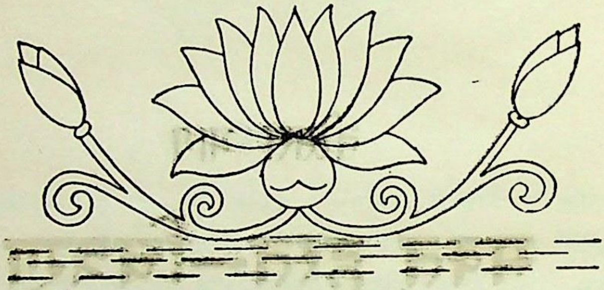
तीसरा भाग

मुक्त हस्त-चित्रण

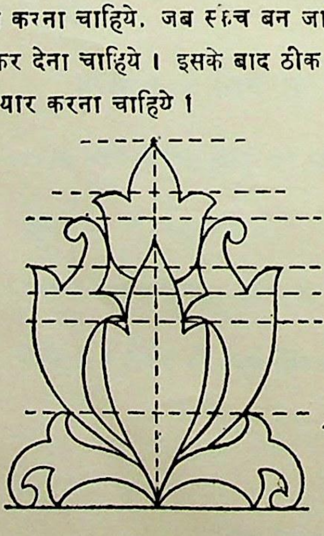
अध्याय १

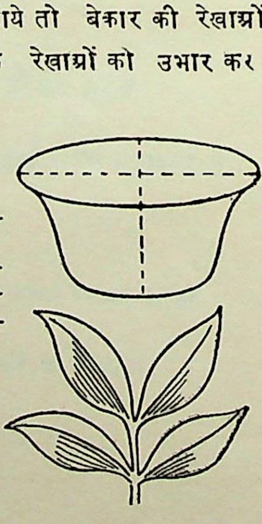
मुक्त हस्त-चित्रण

मुक्त हस्त-चित्रण उस कला को कहते है जिसमें परकार व पटरी की सहायता नहीं ली जाती। इसमें साधारण वस्तुओं की आकृतियों तथा फूलों, पत्तियों फलों तथा पशुओं का मुक्त हस्त-चित्रण किया जाता हैं ।



मुक्त हस्त-चित्रण में हमेशा ही दृष्टि क्रम, निकटता तथादूरी के नियम का पालन करना चाहिये. जब स्केच बन जाये तो बेकार की रेखाओं को रबर से साफ कर देना चाहिये। इसके बाद ठीक रेखाओं को उभार कर मुक्त हस्त चित्रण तैयार करना चाहिये ।





अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—एक चिड़ियाँ का चित्र बनाओ।

२—एक दौड़ते हुए आदमी का चित्र बनाओ।

३—एक फूल का चित्र बनाओ।

अध्याय २

प्राथमिक तथा मिश्रित रङ्ग

साधारणतः रंग आठ प्रकार के होते हैं :—हरा, पीला, लाल, नीला, बैंजनी, धानी, नारंगी तथा आसमानी। इसमें लाल, हरा, पीला तथा नीला ये चार रंग **प्राथमिक** हैं बाकी गौण।

मिश्रित रंग :—मिश्रित रंग उन रंगों को कहते हैं जो दो रंगों को मिलाने से एक तीसरे रग के बनते हैं। जैसे—नीला और लाल रंग मिलाने से बैंजनी रंग बनता है। लाल और पीला मिलाने से नारंगी रंग बनता है। नीला और पीला मिलाने से हरा रंग बनता है।

विपरीत रंग :—विपरीत रंग एक दूसरे के विरोधी रंगों को कहते हैं। निम्नलिखित रंग परस्पर विरोधी कहे जाते हैं।

लाल का विरोधी रंग हरा है।
बैंजनी ,, ,, ,, धानी है।
नारंगी ,, ,, ,, आसमानी है।
काले ,, ,, ,, सफेद है।

नमूने के चार्ट में इन रंगों को देख कर अभ्यास करो।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—रंग कितने प्रकार के होते हैं?

२—प्राथमिक रंगों के नाम बताओ।

३—मिश्रित रंग किसे कहते हैं और ये कैसे बनते हैं?

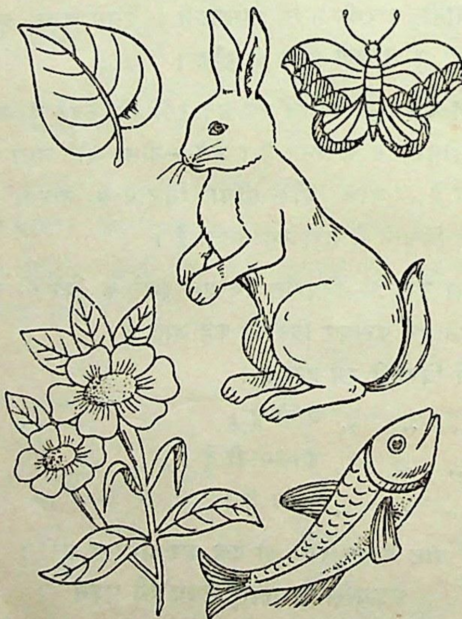
४—विरोधी रंग कौन-कौन से हैं?

अध्याय ३

सूखे तथा जल के रङ्ग

सूखे रङ्ग :—सूखे रङ्ग उन रङ्गों को कहते हैं। जिनमें कि पानी आदि का प्रयोग नहीं होता। ये केवल चॉक की भाँति घिसकर ही प्रयोग में लाये जाते हैं। सभी प्रकार के फूल, पत्ती तथा प्ररचना आदि बनाये जा सकते हैं।

जल के रङ्ग :– जल के रङ्ग उन रङ्गों को कहते हैं। जिनमें ब्रुश से पानी लेकर और उसे रङ्ग की टिकियों पर लगाकर प्रयोग करते हैं।





ट्यूब के रंगों में भी पानी का प्रयोग होता है। इनसे भी किनारे व फूल, पत्ती आदि बनाई जा सकती हैं।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—सूखे रंग किसे कहते हैं ?

२—पानी के रंग किसे कहते हैं ?

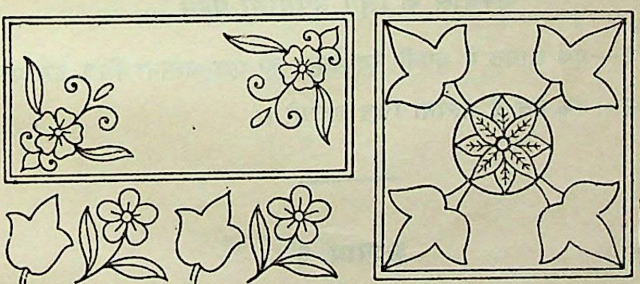
३—फूल, पत्तियों सहित एक किनारी बनाइये।

———

अध्याय ४

काढ़ने योग्य नमूने

काढ़े हुए कपड़े, जैसे—रूमाल, मेजपोश, तकिये के गिलाफ, चादर आदि वस्त्र देखने में बड़े ही सुन्दर लगते हैं। अपनी मन पसन्द कढ़ाई के चित्र



कपड़ों पर पैंसिल से बना कर सुन्दर रङ्गों से काढ़िये। इस प्रकार विभिन्न नमूनों के चित्रों को काढ़ कर इनका अभ्यास करो तथा पूर्ण ज्ञान प्राप्त करो।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

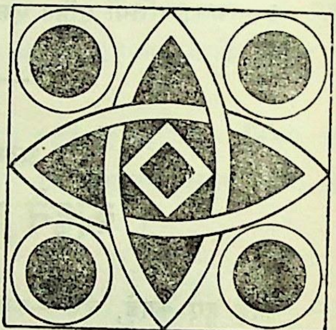
१—तकिये का सुन्दर फूल बनाइये।

२—मेजपोश के सेन्टर में एक सुन्दर नमूना बनाइये।

अध्याय ५

धरातलीय डिजाइन

फर्श की सजावट :—चौक पूरना तथा अल्पना - अल्पना लोक चित्रांकन की कला आज काफी प्रचलित है। अल्पना की रचनायें पूजा तथा व्रतों के अवसरों पर चौक आदि में अत्यन्त कुशलता से की जाती हैं। इस के बनाने की विधि यह है कि जिस प्रकार का अल्पना चित्र बनाना हो उसकी आकृति पेन्सिल से बना कर उसमें रंगीन सूखा चूना, गेरु रंगीन लकड़ी का बुरादा भर लो।



अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—एक आयत में अपनी मन पसन्द का एक अल्पना चित्र बनाओ।

२—एक व्रत में अल्पना चित्र बनाओ।

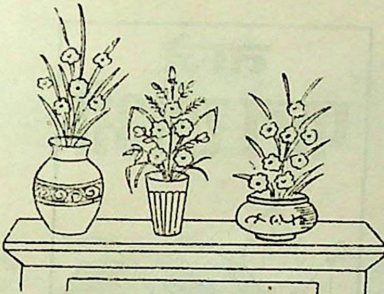
———

अध्याय ६

फूलदान में फूलों को सजाना

कमरे मे मेज या मेन्टल आदि सजाने के लिए फूलदानों का प्रयोग किया जाता है। फूलों को सूरज निकलने से पहले ही तोड़ लेना चाहिए। इसके बाद फूलदान में थोड़ा सा पानी भर देना चाहिए और फूलों को ताजा रखने के लिए एक चम्मच लकड़ी का कोयला पीस कर फूलदान के पानी में डाल देना चाहिए। इससे फूलों की सुन्दरता बनी रहती है। कमरों में

उचित स्थान पर तथा उचित ढङ्ग से फूल सजाने चाहिए। फूलदान की



उपस्थिति से कमरा मुस्कराने लगता है।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१— फूलदान में फूल कैसे सजाओगे ?

२—फूलों को सजाने से क्या लाभ हैं ?

३— एक फूलदान में सुन्दर फूल सजाओ।

अध्याय ७

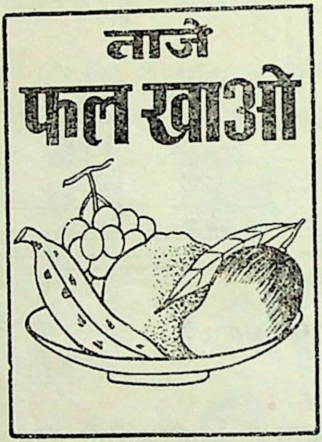
पोस्टर बनाना

ऐसे चित्रों को विज्ञापन चित्र भी कहते हैं। नवीन वस्तुओं के प्रचार को बढ़ाने के लिए इन्हें बनाया जाता है। इसके निम्नलिखित भाग होते हैं।

(१) **चित्र :**—पोस्टर की आकृतियां सदैव सुन्दर तथा सजीव बनानी चाहिए।

(२) **शीर्षक :**—यह अत्यन्त संक्षिप्त होना चाहिये।

(३) रंग :—पोस्टर की आकृतियों को पोस्टर कलर से उभारना उचित होगा ।



अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—"खूब खेलो" इस शीर्षक का रंगों की सहायता से सुन्दर पोस्टर बनाओ ।

२—"ताजी तरकारियाँ खाओ" इस शीर्षक का तीन रंगों से चित्र बनाओ ।

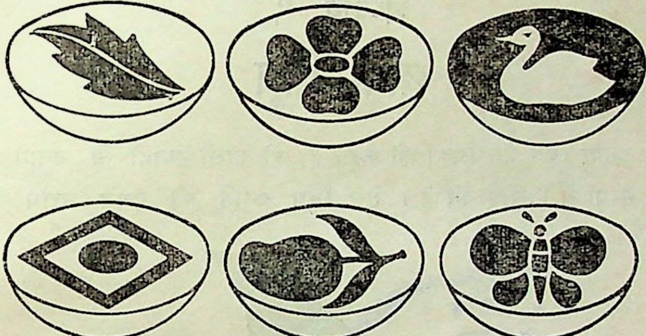
अध्याय ३

ठप्पों के नमूने

ठप्पे आलू, गाजर, रबड़ तथा लकड़ी के बनाये जाते हैं । इनके द्वारा जिस वस्तु पर सजावट की जाती है वह आकर्षक लगती है ।

ठप्पे बनाने की विधि :—ठप्पे दो प्रकार के होते हैं उभारदार तथा

चपटे । दोनों प्रकार के ठप्पों में अन्तर यह है कि उभारदार ठप्पे की इकाई



धरातल से ऊँची होती है और चपटे ठप्पे की इकाई चपटी होती है। सर्व-प्रथम बड़ा सा आलू लो और उसे उभारदार तथा चपटे ठप्पे की इकाइयाँ बनाओ। नमूने के ठप्पों को बना कर अभ्यास करो।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—एक फूल की इकाई का ठप्पा बनाओ।

२—एक पत्ती की इकाई का ठप्पा बनाओ।

३—एक चिड़ियाँ की इकाई का ठप्पा बनाओ।

अध्याय ९

छाया चित्र

छाया चित्र उन चित्रों को कहते हैं, जो काली स्याही से बनाये जाते हैं और छाया से दिखाई देते हैं। ऐसे चित्र बनाने की सबसे उत्तम विधि



यह है कि सर्वप्रथम अपनी मन पसन्द की इकाई का स्केच करके उसमें काली "वीटो इंक" ब्रुश से भर लो। नमूने के छाया चित्र बनाकर अभ्यास करो।

अभ्यास के लिए उपयोगी प्रश्न

१—एक पत्ती का छाया चित्र बनाओ ?

२—एक कली का छाया चित्र बनाओ ?

३—एक फूल का छाया चित्र बनाओ ?